№20 (418) октябрь 2012

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

■ **Дачные проблемы.**
Пашем на совесть, а потом?.. Болеем?

■ **Актуальная тема.**
С похмелья лучше есть миндальные орехи

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Мёд с корицей — целебная смесь

СТР. 12

16+

Лечебная гимнастика

Скакалка поможет стать гибче

Как сохранить гибкость позвоночника и подвижность суставов рук и ног.

Длина скакалки (или веревки) должна быть 1,5-2 м.

1 Встаньте, ноги врозь, в согнутых за головой руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимите руки вверх и, натягивая скакалку, поворачивайтесь вправо, подтягиваясь. Вернитесь в исходное положение. Затем упражнение повторите в другую сторону (в каждую — 5-6 раз).

2 Встаньте, ноги врозь, держите сложенную вдвое скакалку в согнутых руках за головой. Поднимая руки вверх и натягивая скакалку, сделайте два пружинящих наклона влево. Вернитесь в исходное положение (повторите 5-6 раз в каждую сторону).

3 Встаньте, ноги врозь, руки вверх со сложенной вдвое скакалкой. Сделайте мах правой ногой вперед и опустите руки перед собой, чтобы нога коснулась скакалки. Вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте левой ногой (каждой ногой — 5-6 раз).

4 Встаньте, ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой внизу за спиной. Отведите руки назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение. Повторите 6-8 раз.

5 Стоя на коленях, сложенную вдвое скакалку держите в опущенных руках. Натягивая скакалку, поднимите руки вверх, правую ногу вытяните в сторону, поставьте на носок и сделайте два пружинистых наклона вправо. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5-6 раз в каждую сторону.

6 Лежа на спине руки со сложенной скакалкой вытяните вверх. Сгибая правую ногу, перенесите ее через скакалку, вернитесь в исходное положение. Повторите 8-10 раз каждой ногой.

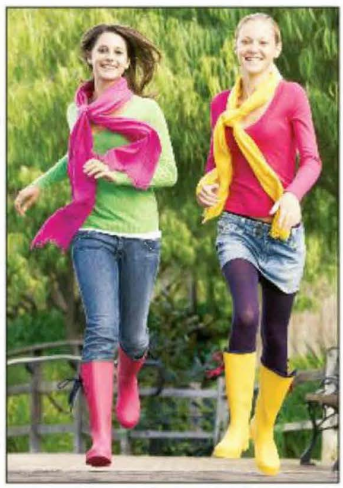
7 Встаньте, ноги вместе, руки со скакалкой опущены, середина скакалки должна находиться под пяткой левой ноги. Разведя руки в стороны и натянув скакалку, отведите правую ногу назад и прогнитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4-5 раз каждой ногой.

Для грудного отдела позвоночника

* Встаньте на четвереньки, прогните спину, насколько это возможно, и оставайтесь в таком положении 2-3 секунды. Голову держите прямо. Повторите 5-7 раз.

* Лягте на живот и, упираясь руками в пол, сильно прогнитесь назад, стремясь оторвать туловище от пола.

* Лягте на спину, руки положите вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника и поднимите вверх голову и ноги. Повторите 5-7 раз.



■ **ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?** 1 СТ. ЛОЖКУ ИСТОЛЧЕННЫХ АРБУЗНЫХ СЕМЯН РАЗОТРИТЕ С 24 ЛОЖКАМИ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 3-4 СТ. ЛОЖКИ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

■ ОТ ИКОТЫ ВОЗЬМИТЕ В ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ НЕМНОГО ГОРЧИЦЫ И УКСУСА, РАЗМЕШАЙТЕ, СДЕЛАВ КАШИЦУ, КОТОРОЙ НАМАЖЬТЕ ПРИМЕРНО 1/3 ПОВЕРХНОСТИ ЯЗЫКА.

Знаете ли вы, что...

● Очень полезно ежедневно ходить по 40 минут со скоростью 2 шага в секунду. За счет активной работы сердца усиливается кровообращение, легкие хорошо наполняются воздухом, тонус мышц увеличивается. Кстати, бег не заменит ходьбу, он дает слишком сильную нагрузку на позвоночник и суставы.

● Злоупотребление алкогольными напитками приводит к повышенной хрупкости костей — остеопорозу. Это главная причина частых переломов в любом возрасте, об этом заявили американские исследователи. Если отказаться от спиртного, спустя три года плотность костей восстанавливается.

● Онкологи, наблюдая за развитием рака груди и простаты, доказали, что он не боится химиотерапии. Более того, обнаружено, что нормальные, не раковые клетки, которые живут по соседству с раковыми, начинают использовать белок из опухолевых клеток. Это приводит к росту новых раковых клеток и поражает ткани. Теперь врачи пытаются найти выход.

Новости

АРТРОСКОПИЯ — НОВЫЙ МЕТОД

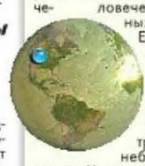
Появилась новая методика диагностики и лечения болезней суставов — артроскопия. Через несколько проколов хирург вводит внутрь сустава крошечную камеру и специальные инструменты. Благодаря артроскопии специалист не только может точно определить, какой именно участок сустава поврежден, но и провести необходимое лечение.

В РОССИИ СОЗДАЛИ ИСКУССТВЕННУЮ КОЖУ

Она получилась лучше и дешевле зарубежной. Врач наносит биогель на рану или ожог, а сверху накладывает пластырь. При этом боли исчезают, инфекция не проникает в рану, воспаление останавливается. Когда человек начинает сбрасывать искусственную кожу, это сигнал для врача: пациент здоров. Лоскуты искусственной кожи можно делать любого размера, под ними не образуются рубцы и шрамы. Себестоимость 1 дм искусственной кожи всего 90 рублей.

ТАКАЯ ВОТ «СЛЕЗИНКА»

Эта огромная слезинка — вся вода, которая есть на нашей планете: из морей и океанов, озер и рек, из пара, который содержится в воздухе, из растений и их плодов и даже из человеческих и животных организмов. Ее собрали в каплю американские океанографы. Получилась сфера диаметром 1350 километров — размер небольшого астероида. И для наглядности поместили рядом с изображением планеты Земля.



ЛИМОНАД — ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Специалисты из Центра лечения почечнокаменной болезни при Калифорнийском университете выяснили, что лимонад, приготовленный из лимонов, способствует избавлению от камней в почках. Дело в том, что в лимонах высокая концентрация цитратов, которые останавливают образование камней в мочевыводящих путях и почках. Лимонад специалисты готовили из 2 л воды и 100 мл лимонного сока. Если ежедневно в течение месяца употреблять такой напиток, в почках камней станет на один меньше.

Не навреди — *Дачные проблемы*

Пашем на совесть

■ АБСОЛЮТНО БЕЗВРЕДНОЕ ЛЕКАРСТВО, КАК ПРАВИЛО, И АБСОЛЮТНО БЕСПОЛЕЗНОЕ.

■ СТРАСТЬ К ЛЕЧЕНИЮ — ЭТО ТРУДНОИЗЛЕЧИМАЯ БОЛЕЗНЬ.

■ ЯДЫ ВСЕГДА ВХОДИЛИ В СОСТАВ ЛЕКАРСТВ. НО НЕ В ТАКИХ ЖЕ БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ, КАК СЕГОДНЯ!

*** Гипертоникам** нельзя работать наклонившись. По возможности избегайте рывковых работ: не подбрасывайте вверх мешки, не копайте грядки. У страдающих ишемической болезнью сердца и стенокардией те же самые ограничения.

*** При радикулите** не поднимайте тяжести — после этого может «прострелить» спину. Лучше разделите груз на несколько частей.

*** При артрозе** не перегружайте больной сустав. При артрозе коленных и тазобедренных суставов работайте внаклонку.

*** Прихватило сердце?** Не пытайтесь самостоятельно добраться до ближайшего медицинского пункта. Не двигайтесь. При стенокардии главное — покой! В больницу вы пойдете потом, когда отпустит, а сейчас положите под язык нитроглицерин и подождите 5-15 минут. Если за это время боль не пройдет, примите еще одну таблетку. Если рядом с вами никого нет, докричитесь до соседей и попросите, чтобы они отвезли вас в больницу. Многокилометровые прогулки, особенно в жару, опасны.

*** Поднялось давление?** Положите под язык таблетку «Капотена» или другого препарата от давления, который все время принимаете. Уйдите с солнечного места в тень, прервите работу. Признаки повышенного давления — головная боль, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами. Но эти же симптомы могут быть и при пониженном давлении, поэтому лучше берите с собой тонометр.

*** «Скрутил» радикулит?** Избегайте нагрузок как минимум 3-4 дня. Ни в коем случае не поднимайте тяжести и не копайте грядки! Если боли очень сильные, можно принять обезболивающие средства (анальгин, диклофенак, индометацин). Боли в спине снимают болеутоляющие мази «Финалгон», индометациновая мазь. Иногда от боли помогает массаж, но очень легкий. Болезненные участки можно погреть грелкой, но не кладите ее на область сердца и на живот. На ночь выпейте горячего чаю и лягте отдыхать в теплую постель — она должна быть достаточно жесткой. Если боли не проходят в течение 3-5 дней, идите к врачу. Откажитесь от обезболивающих, если болит не только спина, но и живот. А если еще появились боли в сердце, то обезболивающие не помогут.

ПОРЕЗАЛИСЬ, ОБРАБОТАТЬ РАНУ СРАЗУ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ И ПАЛЕЦ СТАЛ НАРЫВАТЬ? СОРВИТЕ ЛИСТ АЛОЭ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ ОЧИСТИТЕ ЕГО ОТ КОЖИЦЫ, ПРИЛОЖИТЕ ЭТОЙ СТОРОНОЙ К РАНКЕ И ЗАКРЕПИТЕ. ПОВЯЗКУ МЕНЯЙТЕ ПО МЕРЕ ВЫСЫХАНИЯ, ПОКА НЕ ИСЧЕЗНУТ КРАСНОТА И ВОСПАЛЕНИЕ.

Актуальная тема

Первоклашка боится школы?..

* Спокойно напомните ребенку, что существует закон, по которому все дети должны посещать школу.

* Расставайтесь с ребенком у школы с улыбкой на лице, без длительных объятий и поцелуев. Не говорите ребенку, что с ним в школе ничего плохого не случится — он может заподозрить у вас признаки беспокойства. Поцелуйте ребенка, скажите, что вы зайдете за ним после школы, и, улыбаясь, уходите.

* Никогда не ускользайте, пока ребенок отвлекся. Уходите всегда открыто.

* Дайте ребенку фотографии. Особенно хороши будут те, где мама и папа сняты на рабочем месте. Фото будут напоминать малышу, что вы тоже сейчас на работе.

* Пусть малыш возьмет с собой маленькую любимую игрушку — это успокаивает.

* Научите первоклашку следить за временем. Расскажите ему о том, чем вы займетесь, когда он вернется из школы. Так ребенку проще понять, что в школе он не будет долго.

* Действенным средством может стать след вашей губной помады на руке ребенка. Это будет напоминать ему о вас, и ребенок не почувствует себя одиноким.

* Подведите ребенка к учителю, не оставляйте его в толпе детей. Пусть учитель встретит его приветливо и возьмет за руку.

Почти подвиг — *Такой случай*

«Ты меня не подводи...»

УЖЕ 10 ЛЕТ ЭДУАРД СОКОЛОВ ИЗ УКРАИНЫ ЖИВЕТ С ЧУЖИМ СЕРДЦЕМ. ОН СЧАСТЛИВ: ЕСТЬ ЖЕНА, ВЗРОСЛАЯ ДОЧЬ — И С ОПТИМИЗМОМ СМОТРИТ В БУДУЩЕЕ.

Правда, постоянно нужно пить лекарства.

...Инфаркт у него случился прямо на заводе. Закурил и вдруг почувствовал сильное жжение в груди, голова закружилась. Врач стал делать кардиограмму и вдруг как закричит: «Лежать! У вас обширный инфаркт!» Погрузили парня на одеяло (носилки в двери не пролезли) и понесли. Кто-то кричал: «Куда вы его несете вперед ногами? Разворачивайте!»

Несколько месяцев врачи решали, что делать с Соколовым: шунтирование или все же пересадка. На тот момент на Украине были сделаны всего две трансплантации сердца, и оба пациента вскоре после операции умерли. Но Эдуард согласился рискнуть. Новое сердце ждал 9,5 месяца. Периодически по больнице проходил слух, что врачи поехали за сердцем. Соколов и такие, как он, садились на диван и ждали: кому повезет. Но не везло никому — то донор умирал, то родственники не давали согласия. За эти месяцы умерли 30 человек из тех, кто ждал операции. Наконец, нашлось сердце и для Эдуарда...

Поначалу после операции он просыпался от болей в груди. Мысленно просил чужое сердце: «Ты меня не подводи», и сердце постепенно успокоилось. Но вдруг Соколову стало сниться, будто он — курсант военного вуза. От медсестры Эдуард узнал, что его донор, 26-летний Иван, погибший от опухоли мозга, учился в университете внутренних дел. Он, кстати, спас жизнь троим: Соколову отдали сердце, еще двум пациентам — по почке. И вот уже 10 лет подряд Эдуарду снится, что он не может сдать экзамен... Вместе с новым «мотором» у Соколова появились и новые увлечения — пристрастился готовить. Словом, мужчина старается жить за двоих...

На приёме у терапевта

Кровь из носа

ЧАЩЕ ВСЕГО НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ ВОЗНИКАЮТ НЕ НА ПУСТОМ МЕСТЕ. У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ НОСА ЧАСТО БЫВАЮТ ИЗ-ЗА ВЫСЫХАНИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ.

— В каком случае надо обращаться к врачу?

— Если кровь из носа льется ручьем и кровотечение не прекращается в течение пяти минут после того, как вы вложили в ноздри плотные тампоны.

* Если кроме носового кровотечения у вас повысилось кровяное давление, вы больны диабетом или у вас нарушена свертываемость крови.

* Если вы регулярно принимаете аспирин.

* Если кровь из носа скорее всего связана с кровотечением из задней стенки глотки, нежели из самого носа.

* При повторных носовых кровотечениях.

— О чем говорит этот симптом?

— Чаще всего носовые кровотечения возникают не на пустом месте. Нос — чрезвычайно чувствительный орган. Внутри него проходит разветвленная система крошечных кровеносных сосудов. Располагаясь как раз в ноздрях, они очень легко травмируются. Что вызывает травмы носа? Если причина кровотечения дурная привычка — ковыряние в носу, то ничего страшного. Другой причиной травмы носа являются холод и сухой зимний воздух. В холодную погоду от простого чихания или сильного сморкания почти у каждого человека может возникнуть носовое кровотечение. У пожилых людей кровотечения из носа часто бывают из-за высыхания слизистой оболочки.

Снижение веса также становится причиной носовых кровотечений. Аллергия, инфекция и доброкачественные опухоли, наполненные внутри жидкостью — полипы, — тоже могут привести к кровотечению из носа. Повышенное кровяное давление не вызывает носового кровотечения, но усиливает его.

Наконец, некоторые лекарства, например аэрозоли, которые мы используем во время насморка, или противозачаточные средства, аспирин, ибупрофен и средства для лечения артрита — «Напросин», «Толектин» и «Мотрин» — высушивают слизистую носа и делают ее более чувствительной к травмам.

Некоторые лекарства: аэрозоли от насморка, аспирин, ибупрофен и средства для лечения артрита — «Напросин», «Толектин» и «Мотрин» — высушивают слизистую носа и делают ее травматичной.

— Как справиться с кровотечениями из носа, в том числе хроническими?

1. Зажмите нос. Плотно прижмите ноздри друг к другу и удерживайте их какое-то время. Обычно кровотечение останавливается самостоятельно. Такой прием ускоряет процесс и не допускает образования корок. Забудьте про совет откинуть голову назад — это не принесет никакой пользы, вы можете начать задыхаться.

2. Используйте прищепку как зажим для носа. Обычная деревянная бельевая прищепка сделает это не хуже ваших пальцев. Возьмите пальцами свой нос, потяните его вперед и наложите прищепку.

3. Заложите кусок ваты в промежуток между верхней губой и десной. Один из крупных кровеносных сосудов, снабжающих кровью нижнюю часть носа, проходит как раз через верхнюю губу, поэтому давление ватного тампона помогает остановить кровотечение.

4. Приложите лед на лоб и переносицу — он охладит окружающие ткани и ускорит образование кровяного сгустка.

— Как можно предотвратить повторное кровотечение?

— Не прикасайтесь к носу, хотя бы пока идет процесс заживления. Нельзя ни ковырять в носу (можете сковырнуть корочку и вызвать новое кровотечение), ни сморкаться.

* Увлажняйте слизистую носа. Для этого используйте солевые растворы столько, сколько вам захочется. Их можно приобрести в аптеке.

* Вазелиновый гель — еще одно увлажняющее средство. Выдавите капельку геля на кончик пальца, смажьте внутреннюю поверхность носа, не погружая палец вглубь, а только подтолкнув капельку к каждой ноздре. Делайте так 3-4 раза в день в течение пяти дней, пока поврежденное место под корочкой полностью не заживет. Смотрите, чтобы вазелин и другие средства не попали в дыхательные пути. Если это произойдет, то может развиться пневмония.

* Следите за влажностью воздуха.

* Пейте больше жидкости — не менее шести стаканов в день.

* Переходите на прием парацетамола. Если принимаете аспирин или другие нестероидные противовоспалительные средства, спросите своего врача, нельзя ли их заменить парацетамолом.

* Если носовое кровотечение не останавливается, в больнице делают тампонаду носа. Процедуру должен выполнять только специалист.

* Прижигание кровеносных сосудов. Отоларинголог может провести коагуляцию (точечное прижигание) лопнувшего кровеносного сосуда в носу, прикладывая к поврежденному месту нитрат серебра или ушивая сосуд.

* Удаление полипов. Если врач установит, что носовое кровотечение связано с полипом, то он направит вас на томографическое или рентгеновское исследование пазух носа. Обнаружили инфекцию? Придется принимать антибиотики, как минимум в течение двух недель. Или врач назначит промывание носа раствором, содержащим стероидные препараты, или прием таких препаратов внутрь для уменьшения отека слизистой. При правильном лечении полипы могут исчезнуть полностью. Вместе с ними прекратятся и носовые кровотечения.

* При повторяющихся носовых кровотечениях обязательно сдают анализы крови для выявления нарушений ее свертываемости.

Н. И. Усольцев, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

● **От кашля и боли в груди.** Вскипятите 2 л воды, добавьте 3,5 ст. ложки семян кориандра, варите 1,5 часа на медленном огне. Затем добавьте 1 измельченный финик и цедру 1 апельсина. Варите еще 15 минут, остудите, процедите и пейте по 1-2 чашки каждый день.

● **При сильном кашле.** Смешайте 1 стакан сока алоэ, 3 стакана полусладкого красного вина и 1 стакан меда (лучше липового). Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением смесь обязательно взболтайте.

● **При болезнях легких,** особенно при туберкулезе, народные целители рекомендуют сжечь в костре или печке высушенные ветки липы, уголь истолочь в порошок и принимать по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день, запивая козьим молоком.

От рожи: я натирала хозяйственным мылом капустный лист

Недавно подхватила рожистое воспаление. Правая нога от колена до ступни сильно болела, покраснела, горела. Соседка подсказала, что нужно делать. Я смачивала капустный лист теплой водой, натирала хозяйственным мылом темного цвета, прикладывала к ноге, забинтовывала эластичным бинтом на 2 часа. Делала так утром и вечером, капустный лист меняла. Еще измельчала в порошок кусок белого мела, смешивала его с пенициллином (1:1), выкладывала смесь на красную хлопчатобумажную салфетку, прикладывала к ноге и закрепляла также эластичным бинтом на ночь. Эти компрессы чередовала. При рожистом воспалении компрессы нельзя прикрывать полиэтиленовой пленкой, чтобы не было парного эффекта. Еще днем прикладывала к ноге красную, лучше шерстяную, ткань — она хорошо вытягивает жар и снимает красноту, в этом я убедилась на своем опыте. Так лечилась 10-14 дней, но уже после 5 дней лечения боль утихла, краснота стала меньше. Во время лечения читала молитву «Отче наш» и другие. Желаю всем здоровья!

Валентина Борисовна Чечкина, Краснодарский край

Отёки снимает солевой раствор

У меня проблемы с почками, из-за этого часто отекают ноги. Мне помогает избавиться от отеков обычная соль. В ведро с водой всыпаю пачку каменной соли, растворяю ее хорошенько. Затем смачиваю махровое полотенце и, отжав, прикладываю к пояснице. Процедуру повторяю 10 раз. И начинаю бегать в туалет по-маленькому. Отеки быстро спадают.

Е. Н. Верещагина, Иркутская обл.

И печень, и сердце скажут спасибо

По этому рецепту можно очистить печень, помочь сердцу и улучшить цвет лица. Приготавливается напиток так: 3 кг моркови, 1 кг темного изюма с косточками прокрутите через мясорубку, сложите в эмалированную кастрюлю и залейте 3 л горячей воды. Кипятить не нужно! Утеплите и оставьте на ночь. Утром жидкость отцедите, а гущу залейте в этот раз 2 л горячей воды и настаивайте. Смешайте оба настоя и пейте в любом количестве вместо чая, кофе, компота. Желательно выпить не менее 3 порций. Изюм и морковь полезны, так что вреда организму не будет. Всем доброго здоровья, успехов в работе и счастья в доме!

Надежда Александровна Денк, Балаково, Саратовская обл.

Зола от осиновых веток спасёт от ампутации ног при диабете

Шесть лет болею сахарным диабетом II типа. Естественно, приходится общаться с другими диабетиками. Хочу рассказать, как одна моя знакомая, которой грозила ампутация ноги, спасла ее с помощью осины. Нужно взять осиновую чурочку, сжечь ее на улице на сковороде, чтобы получилось 7-8 ст. ложек золы. Всыпать золу в большую миску, залить 1,5 л крутого кипятка, закрыть крышкой и, как только вода остынет до терпимой температуры, опустить в нее ногу с гангренозной раной и поливать из кружки настоем золы. Делать так беспрерывно, пока вода не остынет. Процеживать настой не надо — в нем должна быть зола. После этой процедуры боль в ноге должна успокоиться. Если не пройдет, то надо еще раз согреть воду (не кипятить!) и повторить всю процедуру. Вынуть ногу из настоя и, не вытирая, дать обсохнуть. Завязывать и утеплять не надо. Желательно процедуру проводить 2-3 раза в день. Моя знакомая сделала 8-9 раз. Для процедур можно использовать одну и ту же воду, но если есть возможность, лучше делать свежий настой в тех же пропорциях (7-8 ст. ложек золы на 1,5 л кипятка). Двойная порция — еще лучше. Тогда можно не поливать ногу, а просто погрузить ее в настой и держать в нем до остывания. Полезнее всего, если осина будет с корой. Если не найдете свежую осину, наверное, в аптеке можно купить кору осины, но насчет этого нет информации. Моя знакомая жгла свежую осину, получила целебную золу и спасла ногу от ампутации. Может, еще кому мой рецепт поможет. Желаю всем отличного здоровья и чтобы больше присылали в «Айболит» чудодейственных рецептов.

Людмила Александровна Баранова, Рубцовск, Алтайский край

Пригодится

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС, ОБЛЫСЕНИИ ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ ИСТОЛЧЕННЫЕ В ПОРОШОК СЕМЕНА СЕЛЬДЕРЕЯ.

7 мифов о правильной жизни

СЕГОДНЯ МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ И ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СКОЛЬКО ВРЕДНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ В СВЯЗИ С ЭТИМ ОБРУШИВАЕТСЯ НА НАШИ ГОЛОВЫ!

МИФ 1. Спорт полезен всем, так что заниматься им можно без опаски. Полезен-то он полезен, вот только мало кто способен определить границы своих возможностей. Поэтому порой вместо полезного воздействия физических упражнений человек получает травмы, рвет связки, нарушает нормальную работу мышц, а также зарабатывает проблемы с сердцем и давлением.

МИФ 2. Утренняя гимнастика после сна абсолютно необходима. Вот уж с чем можно поспорить! Организм-то после ночного отдыха проснуться еще не успел, так что хоть делай упражнения, хоть не делай, пользы здоровью они не принесут никакой. Поэтому после того, как прозвенел будильник, сначала надо приступить к водным процедурам, с их помощью полностью выйти из сонного состояния и только после этого переходить к зарядке, а никак не наоборот.

МИФ 3. Есть на ночь вредно. Это не совсем так. Ужинать вредно только менее чем за 1,5—2 часа до сна, поскольку более поздним приемом пищи вы навредите своему пищеварению. Время же вашей трапезы может быть и весьма поздним, если вы привыкли ложиться спать поздно. Правда, жирной и сильно прожаренной пищи, действительно, лучше избегать, чтобы и сон был крепче, и организм во время сна лучше отдыхал.

МИФ 4. Волнения, если они вызваны положительными эмоциями, никакого вреда человеку не принесут. И это тоже опасное заблуждение. Нервное перенапряжение, даже если оно вызвано самыми что ни на есть положительными событиями, так же вредно, как и спровоцированное негативными. Даже от счастья можно испытать стресс, подъем артериального давления и так далее.

МИФ 5. Здоровый образ жизни — залог долгих лет. И это не совсем так. Человек, даже ведущий правильный, с точки зрения медиков, образ жизни, живет не на необитаемом острове: его окружают и инфекции, и микробы, и болезни, и стрессы. Кроме того, долголетие любого из нас в немалой степени зависит и от наследственности. Таким образом, здоровый образ жизни делает наше существование и приятным, и менее проблемным, а вот долгих лет жизни, увы, гарантировать не может.

МИФ 6. Бег трусцой нужен для здоровья. По мнению специалистов, это неправда. Бег способен травмировать суставы, после чего придется заниматься их лечением, а вот мышцы должным образом работать не заставляет. Чтобы задействовать их, заставив активно трудиться, надо бегать в полную силу, причем там, где вообще нет транспорта. Однако пробежки могут позволить себе далеко не все, так как бег — серьезная нагрузка на организм. А вот ежедневно заниматься быстрой ходьбой, например в парках, — как раз то, что нужно.

МИФ 7. Сахарозаменители помогают не полнеть и абсолютно безвредны. Это заблуждение. Калории в них тоже есть, и, кстати говоря, в немалом количестве. Значит, это не может не отразиться на фигуре. Кроме того, доказано, что сахарозаменители еще и... стимулируют аппетит. Ну а если их употреблять слишком много, может случиться диарея.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такая история

Не могу сказать, что прыгаю сейчас как молодая козочка, но жизнь снова обрела свои краски

Мне 49 лет, замужем с 18, двое взрослых детей. До 40 лет я была стройной: точеная фигура, длинные ноги, размер одежды 44-46-й, рост 170 см. Но с 2003 года не работаю — на инвалидности: множественные грыжи позвоночника, больные коленные суставы.

Вес стал стремительно расти (это и понятно: мало ходила, делать упражнения нельзя, тяжести поднимать тоже), поправилась до 87 кг. Врачи твердили: «Немедленно сбросьте вес, с вашим позвоночником и суставами!..» А как? Сидела на диетах, после 18 часов ничего не ела. Вспомнила, что подруга, пытаясь похудеть, после приема дорогостоящих таблеток попала в реанимацию, а потом долго лечилась в отделении эндокринологии.

Начались проблемы с сердцем. Пришла от кардиолога с кучей диагнозов: мерцательная аритмия, гипотония — пульс от 40 до 300 ударов в минуту. Жить стало тяжело: мешала сильная одышка. Каких только дорогих кардиологических препаратов не принимала (разумеется, только по назначению кардиолога), но становилось все хуже.

Пошла к платному кардиологу, доктору медицинских наук, отдала 6 тысяч рублей за обследование и консультацию. Он напугал: «Нужно ехать в Москву на операцию, хотя гарантии нет...» Наревелась, но решила: в Москву не поеду — таких денег нет, лучше дома умру, а не на операционном столе. К этому врачу больше не пошла: и по деньгам не потянула, да он мне и не понравился.

Обратилась к другому платному кардиологу без ученых степеней. Прием стоил 500 рублей. Она сказала, что тот врач неверно установил диагноз, и назначила свое лечение. Говорила ласково, убедительно, и я ей поверила. Она написала мне список лекарств на своем бланке с фамилией и приказала купить в определенной аптеке. Поехала в эту аптеку. Хорошо, что бездумно всего не накупила. Рассмотрела упаковки. Оказалось, что назначила мне БАДов на 4 тысячи рублей. Как я поняла, ей от этой аптеки доплачивали за препараты, проданные по ее рекомендации. Вот уж верно говорят: чужая боль не болит. Шла я домой и плакала от безысходности. Где искать тех врачей, которые давали клятву Гиппократа? Где наша бесплатная медицина? Где сочувствие к больным людям?

Пришла к сестре и все ей рассказала (она медицинская сестра). Она и говорит: «Давай-ка сама будешь лечиться травами». А моя сестра — постоянная читательница газеты «Айболит», знает много рецептов от всяких недугов. Я над ней всегда посмеивалась: «Как могут помочь травы, когда лекарства не помогают?!» Сестра порылась в своих архивах и протягивает мне такой рецепт: «Залейте 3 ст. ложки с верхом корней диоскореи кавказской 0,5 л водки, настаивайте в теплом темном месте 2 недели, процедите. Принимайте по 15 капель за 30 минут до еды 3 раза в день. Если нормальное самочувствие — нет редкого пульса и снижения артериального давления, — дозу постепенно увеличьте до 25 капель. Курс лечения — 3 недели, перерыв 10 дней и так далее, пока не закончится вся бутылка. Храните настойку в холодильнике». Я сделала эту настойку и стала пить. Сердечные препараты, которые назначил кардиолог, конечно, принимала, но в минимальной дозе и почувствовала себя намного лучше.

С сердцем стало лучше — решила с весом бороться. Сестра нашла мне еще один рецепт в «Айболите»: «Смешайте по 40 г травы тысячелистника и зверобоя, 20 г цистозиры бородатой (это водоросль, продается в Краснодарском крае). Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут и выпейте в 3 приема».

Сейчас мой вес почти в пределах нормы.

А напоследок пишу, как лечу свои колени. Разотрите 10 таблеток диклофенака и 5 таблеток «Трентала» в порошок, всыпьте в 200 мл 96%-ного спирта и 100 мл водки. Смесь тщательно вотрите в колени. О боли я почти забыла. Эти втирания помогают не хуже таблеток и уколов, но желудок-то от них не болит! А у кого болезнь запущена, рекомендую втирать настойку и днем, и на ночь. Смочите тряпочку в смеси, положите на целлофан и оберните больные колени, а сверху укутайте шерстяным платком (не туго, иначе нарушится кровообращение) — и боль уйдет. В чем секрет, даже врачи не знают: в медицине использование препаратов таким способом не предусмотрено. Вот что такое народный опыт!

Не могу сказать, что я сейчас прыгаю как молодая козочка, но жизнь снова обрела свои краски. Чувствую себя даже очень неплохо, да и выгляжу на все пусть не 100, но на 95%. Всем желаю здоровья и благополучия!

Валентина Михайловна Рыжкова, Липецк

На каждый день

● **Для удаления шпор и косточек на ногах** раз в неделю делайте ножные ванны: в 3 л горячей воды растворите 1 ст. ложку пищевой соды, 8-10 капель йода. Опустите ноги на 8-10 минут, после ванны хорошо вытрите и смажьте на ночь больные места 5%-ным раствором йода. Утром нанесите на них вазелин.

● **От радикулита** замесите тесто из ржаной муки без дрожжей, добавьте 30 капель скипидара. Сверните вчетверо хлопчатобумажную салфетку, укрепите ее на пояснице, а сверху наложите тесто слоем 1-2 см. Делайте ежедневно на ночь. После 10 процедур радикулит проходит.

● **При радикулите** размелите в муку плоды конского каштана с кожурой. Нарежьте черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намажьте несоленым сливочным маслом, посыпьте мукой плодов конского каштана, наложите на больное место и хорошо утеплите.

Тоже лекарство

Семена подорожника

*** От разных кожных болезней.** Измельченные семена подорожника размочите в горячей воде и используйте для припарок.

*** При сахарном диабете.** 1 ст. ложку семян подорожника залейте 1/2 стакана кипятка, поставьте в теплое место на 25-30 минут, пусть настоится, после чего процедите. Пейте по 1 ст. ложке за 25-30 минут до еды.

*** Начался кашель?** 1 чайн. ложку семян подорожника насыпьте в стакан горячей воды, подержите на слабом огне 5 минут, поставьте в теплое место на полчаса, пусть настоится. Отожмите и пейте по 1 ст. ложке перед едой до полного излечения.

*** Расстроился желудок?** Принимайте на кончике чайной ложки 4 раза в день порошок из семян подорожника до улучшения самочувствия.

Вы просили рассказать — *Есть такая болезнь*

Пальцы не разгибаются...

Недавно к моему букету болячек прибавилось заболевание суставов на руках: я не могу разогнуть пальцы. Диагноз — контрактура Дюпюитрена. Не могу найти никакой информации об этом заболевании.

Б. Миханчишин, Владимир

Начало этого заболевания можно заметить случайно

При простом рукопожатии на ладони под кожей ощущается узелок, напоминающий мозоль. Позже это приводит к тому, что человек не может разогнуть один или два пальца (как правило, безымянный и мизинец). Так проявляется заболевание кисти, которое получило название контрактура Дюпюитрена. Термин «контрактура» в медицине означает ограничение подвижности в каком-либо суставе в связи с болезнью или длительной неподвижностью (такое иногда бывает после длительного пребывания руки в гипсе). Контрактуры суставов рук, даже небольшие, зачастую лишают человека возможности обслуживать себя. Если рука не сгибается в локте, то как есть, чистить зубы, причесываться? Реже встречаются контрактуры суставов ног, которые мешают свободно передвигаться, приводят к деформации позвоночника и плоскостопию на здоровой ноге.

Почему приходит болезнь

При развитии контрактуры Дюпюитрена в результате избыточного роста соединительная ткань на ладони сморщивается (сокращается), в ее толще формируются уплотнения — узелки округлой формы размером в 5-10 мм. Поначалу они не причиняют каких-либо хлопот и болей. Но постепенно затвердения увеличиваются в размерах, захватывая все новые и новые участки ладони. Со временем рубцовые тяжи начинают деформировать кисть, ограничивая движения пальцев. Начавшись, как правило, на одной руке, заболевание затем может проявиться и на второй. Нередко контрактура Дюпюитрена развивается одновременно на обеих кистях.

Если вовремя не принять мер, со временем пальцы будет сложно разогнуть. При тяжелом течении заболевания может развиться анкилоз — полная неподвижность одного или двух пальцев. Поэтому при первых признаках болезни надо обратиться к ортопеду-травматологу.

Точные причины контрактуры Дюпюитрена до сих пор не установлены, но факторы риска известны: это курение, злоупотребление алкоголем, хронические микротравмы кисти. Недавно установлена зависимость контрактуры Дюпюитрена от сахарного диабета. Возможна связь этого заболевания с ревматическими болезнями. Прослеживается и наследственная предрасположенность.

Как лечится контрактура Дюпюитрена

Поскольку точная причина возникновения болезни пока не установлена, ортопеды рекомендуют избегать травм кисти и работать при необходимости в защитных перчатках. На ранних стадиях применяют физиотерапию: грязевые, парафиновые процедуры, медикаментозный электрофорез, ультразвук и специальные упражнения, направленные на растяжение.

* Во время сна рекомендуют использовать лангетные повязки с одной стороны, фиксируют пальцы кисти в положении разгибания.

* При болезненности узелков делают лечебную новокаиновую блокаду.

Но эти методы, к сожалению, не излечивают, а лишь замедляют развитие болезни.

На остеохондрозные шипы ставят компрессы из пихтового масла и втирают его в больные места.

Рано или поздно придется решаться на хирургическое лечение. Причем чем раньше проводится операция, тем она менее травматична. И главное — лучше восстанавливается двигательная способность кисти.

Если рубцы небольшие, их убирают даже под местным обезболиванием. В запущенных случаях операцию проводят в несколько этапов, и послеоперационный период при этом тоже занимает не 8-10 дней, а недели. Эффект оставляет желать лучшего. В очень тяжелых случаях, когда разросшаяся соединительная ткань сдавливает кровеносные сосуды или нервы, может появиться необходимость в ампутации пальца. Но даже если хирург-ортопед поставил вам диагноз контрактура Дюпюитрена, не отчаивайтесь. Рубцы на ладони лучше, чем рубцы на сердце.

А. С. Сорокин, хирург-ортопед, врач высшей категории

Калина снимет жар

Ягоды калины используют как жаропонижающее и потогонное средство при простуде и отеках сердечного и почечного происхождений и гипертонии.

ПОЛЕЗНА калина при гастритах с пониженной кислотностью и колитах. В протертой с сахаром калине много витаминов. Калиновый напиток очищает кровь, а морс пьют при гастрите и язве желудка. Народная русская медицина издавна применяла калину при болезнях печени и желтухе.

*** Напиток из семян калины.** Семена калины надо тщательно промыть, высушить, обжарить до бурого цвета и размолоть в кофемолке. Из порошка варите кофе.

*** Кисель.** Крахмал разведите в небольшом количестве холодной воды, влейте в горячий сок калины, добавьте сахар, воду и, помешивая, доведите до кипения.

*** Морс.** Из свежих ягод калины отожмите сок, смешайте его с горячей кипяченой водой, добавьте сахар, настаивайте 3-5 часов.

*** Компот.** Ягоды калины и кусочки яблок варите в сахарном сиропе 5 минут. Ешьте в охлажденном виде.

*** Калина в меду.** Гроздья калины промойте проточной водой, сполосните кипяченой, обсушите досуха. Обмакните в жидкий мед, обсушите и ешьте как конфеты.

*** Начинка для пирогов и блинчиков.** Сок калины с мякотью смешайте с творогом, сахаром и яичным желтком. Используйте как начинку.

Уже 9 лет контрактура Дюпюитрена не беспокоит...

Как-то у меня перестал сгибаться палец руки. Стала его массировать, прикладывать компрессы из горячего озокерита, но ничего не помогало. Мучилась четыре месяца, потом поехала в санаторий. Там терапевт установил диагноз контрактура Дюпюитрена и назначил инъекции «Ализартрона» — это раствор в ампулах, вытяжка из пчелиного яда. Делать их нужно по схеме. Есть и мазь «Ализартрон», но уколы эффективнее. Ежедневно препарат вводят под кожу в суставы пальцев, начиная от 1 куб. см до 5, а затем в обратном порядке. Уже на 8-й день палец у меня стал сгибаться. С того времени прошло 9 лет, больше контрактура меня не беспокоила. Если кто-то захочет последовать моему опыту, советую сначала проконсультироваться с врачом и обязательно сделать пробу на переносимость пчелиного яда. Будьте здоровы!

Оксана Ивановна Ремезова, Московская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Живот болит как по часам

ЕСЛИ МУЧАЮТ БОЛИ В ЖИВОТЕ, ПРИКИНЬТЕ, ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ, И САМИ СЕБЕ ПОПЫТАЙТЕСЬ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, ПРИЛОЖИВ МЫСЛЕННО К ЖИВОТУ БУДИЛЬНИК.

*** Стрелка стоит на 10 часов.** Боль в правом подреберье может свидетельствовать о желчнокаменной болезни, поэтому требует немедленного обращения к врачу. В желчном пузыре накапливается желчь. При каждом приеме пищи она выбрасывается в кишечник и обрабатывает жиры, готовя их к перевариванию. Чтобы желчный пузырь работал исправно, а камни в нем не образовывались, он должен сокращаться и выбрасывать желчь примерно пять раз в день (после каждого приема пищи). Если человек ест один раз в день, то пузырь не сокращается, желчь не выбрасывается, она застаивается, густеет и превращается в камни. Во время приема пищи, когда пузырь начинает сокращаться, камень может, например, застрять в протоке желчного пузыря и вызвать сильную боль.

*** Стрелки часов стоят на 8 часов.** Боль «на 8 часов» может свидетельствовать об аппендиците. Аппендикс расположен в том месте, где тонкий кишечник переходит в толстый. Если аппендикс засоряется или вход в него перекрывается пищевым комком, возникает боль, которая требует немедленного обращения к врачу. Чтобы избежать воспаления аппендицита, употребляйте продукты, богатые грубыми волокнами. Они нормализуют работу кишечника.

*** Стрелки часов стоят на 12 часов.** «Полуденная» боль в животе может сопровождать изжогу, инфаркт миокарда или язву желудка. Самую безопасную боль может вызывать изжога. Она появляется в тот момент, когда желудочный сок попадает в пищевод. Хуже, если боль под ложечкой: она становится признаком инфаркта миокарда или язвы желудка. Почти у 70% людей инфаркт миокарда проявляется именно желудочными болями и тошнотой. Поэтому при появлении боли надо срочно обратиться к врачу.

*** Стрелки часов стоят на 2 часа.** Неприятные ощущения здесь могут быть признаком острого панкреатита, а это опасное воспаление поджелудочной железы, поэтому игнорировать боль в левом подреберье не стоит. Основная функция поджелудочной железы — выработка ферментов, которые участвуют в переваривании пищи. Чтобы избежать самопереваривания поджелудочной железы, ферменты начинают работать, только когда попадают в двенадцатиперстную кишку. Если поджелудочная железа перестает правильно функционировать, например происходит закупорка протока желчным камнем, ферменты не поступают в двенадцатиперстную кишку, начинают работать в самой поджелудочной железе и таким образом разрушать ее. Затем ферменты попадают в другие органы и тоже разрушают их. Поэтому при боли «на 2 часа» надо обратиться к врачу. Причем срочно, не откладывая дела в долгий ящик!

Рекомендуем

ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ И ГАСТРИТАХ ПРИНИМАЮТ ПО 2,5 СТ. ЛОЖКИ ПОРОШКА СЕМЯН ЛЬНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

Рецепты народной медицины

ОТ ЖАРКОГО СОЛНЦА КОЖА СТАЛА СУХОЙ...

Возьмите 1 ст. ложку спелых шишек хмеля, кипятите 5 минут в половине стакана воды, процедите и добавьте в горячий отвар 1 чайн. ложку картофельного крахмала. Получится густой хмелевой кисель. Остудите его, добавьте 1 чайн. ложку глицерина и размешайте. Крем храните в холодильнике. Каждый день вечером после умывания густо смазывайте лицо и шею. Держите 15 минут, затем снимите остатки ватным диском. Уже через неделю кожа становится свежее, моложе, разглаживаются морщинки, исчезает сухость и краснота.

КОНСКИЙ ЩАВЕЛЬ — ОТ ПОНОСА

Он оказывает не только вяжущее действие, но и бактерицидное, то есть убивает возбудителей инфекции. Залейте 2 ст. ложки измельченной сухой травы конского щавеля 1 стаканом горячей воды, закройте крышкой и поставьте на кипящую водяную баню на полчаса. Затем процедите и долейте кипяченой воды до первоначального объема. Пейте по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

ВЫВОДИМ ИЗ СУСТАВОВ КИСЛОТУ

При подагре надо выводить из организма мочевую кислоту. 3-4 ст. ложки цветков бузины залейте 0,5 л кипятка, настаивайте час, процедите, добавьте по вкусу мед и пейте в течение 3 недель по 100 мл 3-4 раза в день за полчаса до еды (последний раз перед сном). После этого рассасывайте во рту 1 чайн. ложку пчелиной пыльцы 2 раза в день. На курс лечения потребуется 500-600 г пыльцы.

От гепатита: жучков закатать в тесто, как фрикадельки, — и съесть...

Когда-то в Киеве я проходил специализацию на кафедре инфекционных заболеваний. Один из слушателей, будущих врачей, задал профессору Ивану Корнеевичу Митченко коварный вопрос: «Едят ли вшей ваши больные с желтухой (гепатит А и Б)?» Профессор покраснел и ответил: «Я знаю, что едят почти безнадежные больные, а потом признаются, что ели...» Этот же вопрос я как-то задал главному врачу инфекционной больницы Новороссийска Анатолию Александровичу Кочергину, на что получил положительный ответ.

Сейчас около дачных домиков и деревянных построек еще бегают жучки, похожие на божьих коровок. Отличие в том, что они продолговатые и с черными пятнышками сбоку, спереди и сзади. Бегают и спаренные.

Из старого русского фармакологического справочника (не помню год издания): при камнях и песке в почках, мочеточниках, мочевом пузыре нужно поймать их — 3 штуки, не более, — закатать в шарик из теста, как фрикадельки, раздавить, слегка поджарить для улучшения товарного вида и съесть. Можно завернуть в шоколадную массу и проглотить. Мужчинам можно запить 150 г алкоголя. Через 10 дней камни и песок выйдут в растворенном виде безболезненно и никогда больше не образуются. По крайней мере, на рентгенограмме их не будет, а урологи, которые вас наблюдают, очень удивятся этому. Этот рецепт дал многим — все благополучно избавились от камней и даже от песка. И свою сваху вылечил, а у нее были почечные колики ежедневно или через день. На операцию она не шла — боялась. Сейчас я у нее любимый гость.

Анатолий Николаевич Суханов, Новороссийск, Краснодарский край

SOS

Бегом к врачу!

ПЯТЬ СИМПТОМОВ, С КОТОРЫМИ НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАТЬСЯ К ДОКТОРУ.

1 Если вы неожиданно похудели, хотя рацион не изменился. Не спешите радоваться этому! Такие симптомы могут быть предвестниками рака желудка или яичников у женщин.

2 Неразборчивая речь, паралич, слабость, звон в ушах и оцепенение конечностей — сигналы приближающегося инсульта. Если вовремя оказать медицинскую помощь, то инсульта можно избежать и предотвратить серьезные повреждения мозга.

3 Стул черного цвета — это очень серьезный симптом. Так заявляют о себе язва и рак желудка или кишечника. Черным стул становится в результате внутреннего кровотечения, которое само по себе очень опасно. Чем быстрее остановить его, тем больше шансов продлить жизнь.

4 Сильная головная боль, переходящая в шею, и высокая температура. Эти симптомы могут быть при менингите. Если температура очень высокая, а сильная боль мешает дотянуться подбородком до груди, надо немедленно обращаться к врачу. Если это бактериальный менингит, он лечится только специальными антибиотиками.

5 Резкая мучительная головная боль — повод для тревоги. Если вы никогда раньше не испытывали головную боль такой силы, поторопитесь к врачу. Такая боль может быть сигналом кровоизлияния в мозг. Хотя аневризма встречается довольно редко, нельзя исключать и ее.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ПРИНИМАЮТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ДО 2 ЧАЙН. ЛОЖЕК ПОРОШКА МЕЛА ИЛИ ПОРОШКА СКОРЛУПЫ КУРИНОГО ЯЙЦА. КУРС — НЕДЕЛЯ, ЗАТЕМ НЕДЕЛЯ ПЕРЕРЫВ.

ИНТЕРЕСНО, ПОЧЕМУ ЛИМОНАД ДЕЛАЮТ ИЗ ИСКУССТВЕННОГО ЛИМОННОГО СОКА, А В ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ ДОБАВЛЯЮТ НАТУРАЛЬНЫЙ СОК?

Это может быть у кого угодно — *Прикинь на себя*

Еда не в радость

О ПЕРВЫХ, САМЫХ РАННИХ СИМПТОМАХ РАКА.

Симптом: дисфагия

Дисфагия — это расстройство глотания или затрудненное прохождение пищевого комка в глотке и по пищеводу. Сопровождается неприятным ощущением, будто пища застряла в горле, за грудиной, а то и между лопатками. При дисфагии происходят срыгивание, возвращение проглоченной пищи или жидкости в полость рта. При этом человек жалуется на боль или неприятные ощущения при глотании.

* Дисфагией страдают больные, у которых воспалилась ротовая полость: при стоматите, тонзиллите, глоссите, и у больных с опухолями ротовой полости.

* Если нарушена работа мышц верхней части глотки, пища, особенно жидкая, может попадать в дыхательные пути или носоглотку, вызывая кашель, чихание. При поражении нижних отделов глотки прохождение твердой пищи нарушается незначительно, а вот жидкая глотается с трудом. Такое расстройство бывает в основном у больных, страдающих истерическим неврозом.

* Пищеводная дисфагия характерна для злокачественных заболеваний; реже она встречается при ожоговых сужениях, дивертикулах, грыжах пищеводного отверстия диафрагмы и других недугах.

Причиной функциональной дисфагии может быть спазм или паралич пищевода, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. При спазме пищевода твердая пища нередко проглатывается лучше, чем жидкая, так как более плотный комок легче преодолевает место сужения.

Дисфагия появляется и при опухоли пищевода; она может быть симптомом дивертикула, эзофагита, воспаления слизистой оболочки пищевода, свища, склеродермии и дерматомиозита. Затрудненное глотание может возникнуть при сдавливании или смещении пищевода увеличенной щитовидной железой, а также опухолями, аневризмой аорты, выпотом жидкости в полость перикарда или плевры.

Если болезнь зашла уже далеко, расстройство глотания постепенно усиливается и становится постоянным. Вначале становится трудно проглотить твердую пищу, затем мягкую, а позже и жидкую. Усиливаются боли при прохождении пищи по пищеводу, учащается ее срыгивание. Из-за того, что пищевые массы скапливаются над местом сужения пищевода, возникает чувство переполнения или распирания за грудиной. Облегчение наступает после рвоты. При свищах пищевода частицы пищи могут попадать в соседние органы и дать начало абсцессу — гнойному воспалению тканей.

Дисфагия у пожилого человека указывает на высокую вероятность развития рака пищевода, особенно если пропадает аппетит, человек теряет вес, слабеет, становится равнодушным к тем событиям, которые происходят в его семье.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ДИСФАГИИ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ И НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у стоматолога

ПОСЛЕ ТРАВМЫ ЗУБ БОЛИТ И ШАТАЕТСЯ

После травмы передний зуб болит и шатается. Что делать?

Марина, Тверь

Чтобы уберечь травмированный зуб от выпадения, очень важно как можно быстрее обратиться к стоматологу. Врач сделает рентгенограмму зуба и назначит специальное лечение: санацию и шинирование — это фиксация зуба в правильном положении.

МУЧАЕТ СУХОСТЬ ВО РТУ. ДИАГНОЗ — АТРОФИЯ СЛИЗИСТОЙ РТА

Мне 69 лет. Меня мучает сухость во рту, а недавно заметила, что в слюне начала появляться кровь. Пошла к врачу, он сказал, что это атрофия слизистой рта. Отчего такое бывает и как можно помочь себе?

И. Н. Трофимова, Саратовская обл.

С годами слизистые оболочки желудка, пищевода или полости рта истончаются, становятся уязвимыми и при малейшей травме начинают кровоточить. Если у вас пересыхает во рту, то при любом неосторожном движении вы можете зубами и даже языком травмировать слизистую. А если у вас еще и съемные зубные протезы — тем более. Ведь они давят на слизистую оболочку, растягивая ее.

Учитывая, что слизистая истончена и ее не восстановить, придется приспосабливаться и учиться с этим жить. Важно соблюдать режим питания, есть каждые 2 часа, но не более 100-150 г за один раз. Лучше готовить все протертое, слизистое, обволакивающее. Желательно избегать сырых продуктов. В вашем рационе должны быть супы, каши, кисломолочные продукты, яйца (пропущенные через мясорубку), нежирное мясо, рыба, птица. Вместо сахара — немного меда. Придется совсем отказаться от жирного, копченого, маринованного и жареного. Слизистая не должна пересыхать, ее надо постоянно смазывать, увлажнять. Для этого можно заваривать в термосе травяной чай, например, с ромашкой, мятой, подорожником, календулой, шиповником, облепихой или красной рябиной: на 1 ст. ложку сырья — 0,5 л воды, пить теплым по 1/4 стакана каждый час или просто ополаскивать настоем рот. Хорошо помогают соки свежих картофеля, белокочанной капусты, яблок, апельсинов: отжать 1/4 стакана сока, разбавить крутым кипятком до 1/2 стакана и пить в теплом виде. Сок принимать в течение дня за 10-15 минут до еды в течение 10-14 дней. На каждый прием надо готовить свежий сок. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами группы В, а также А, РР, С. Печенку можно есть не чаще 2 раз в неделю.

Е. М. Порошина, врач-стоматолог

Пригодится

■ ОТВАРОМ БАЗИЛИКА МОЖНО ПОЛОСКАТЬ РОТ — ЭТО ИЗБАВЛЯЕТ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА И УБЕРЕЖЕТ ОТ КАРИЕСА. ЖЕВАТЬ ЛИСТОЧКИ БАЗИЛИКА НЕ СТОИТ — В НИХ ЕСТЬ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА. КРОМЕ ТОГО, ОТВАР БАЗИЛИКА УКРЕПЛЯЕТ ДЕСНЫ, А ЗНАЧИТ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ ВЫПАДЕНИЕ ЗУБОВ.

■ ТЕМ, У КОГО ИМЕЮТСЯ КАТАРАКТА ИЛИ ГЛАУКОМА, ПОЛЕЗНО ПРОМЫВАТЬ ГЛАЗА ВОДОЙ С ВЫМОЧЕННЫМИ В НЕЙ НЕСКОЛЬКИМИ ЛИСТЬЯМИ БАЗИЛИКА, ИЛИ ДЕЛАТЬ ПРИМОЧКИ НА ГЛАЗА 3 РАЗА В ДЕНЬ, ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ ГЛАЗ.

Развеем сомнения

Кариес зубов

Если вы чистите зубы часто из-за плохого запаха, то без консультации врача не обойтись. Причин галитоза (так называется несвежее дыхание) на самом деле много. Чаще всего это бывает при заболеваниях внутренних органов.

МИФ 1. Кариес возникает от сладкого. Исследования выявили, что все дело в том, сколько времени углеводы находятся во рту после еды. Мелкие частицы пищи остаются между зубами, в складках слизистой оболочки и на языке. Сахар, сладкие напитки, шоколад и некоторые кондитерские изделия быстро растворяются слюной и вымываются, а вот сложные углеводы, которые находятся в хлебобулочных изделиях, мясе или фруктах, требуют больше времени, так что прямо во рту начинается их расщепление. Поэтому после еды нужно полоскать рот водой.

МИФ 2. Кариес — это дырка в зубах. На самом деле первые признаки кариеса видны задолго до появления дырок. На зубах возникают участки, которые теряют блеск, становятся более светлыми, иногда даже кажутся рыхлыми. Это уже кариес, надо идти к врачу. На этой стадии еще можно обойтись без бормашины.

МИФ 3. Молочные зубы лечить необязательно. Молочные зубы надо лечить обязательно! Они выпадают, когда рассасываются корни. Между ними все это время находятся постоянные зубы, которые прорезываются на месте молочных. Если не лечить кариес молочного зуба, он может привести к воспалениям, нарушению сроков прорезывания, недоразвитию эмали и даже к расплавлению зачатка постоянного зуба.

МИФ 4. Болезни зубов передаются по наследству. Неправильный прикус, скученность или неправильное расположение зубов — это наследственные зубочелюстные аномалии. Но кариес сам по себе по наследству не передается. Все зависит от вас.

МИФ 5. Жвачки без сахара берегут зубы от кариеса. Основная роль жевательной резинки все не освежение дыхания или нормализация кислотно-щелочного баланса. При жевании удаляются остатки пищи из зубных промежутков, а вырабатываемая при этом слюна вместе с резинкой очищает зубы от микроорганизмов. Именно поэтому стоматологи из рекламы рекомендуют жевать жвачку после еды. Но в рекламе не говорится, что применять жвачку можно строго после еды и не дольше 10-15 минут. Более длительное жевание приводит к перерастяжению связок и капсулы височно-нижнечелюстного сустава — возникают боли, щелканья при движении нижней челюстью. Из-за длительной работы мышц в полости рта нарушается состав слюны и вымываются минералы из зубной эмали. Это провоцирует кариес.

Жвачку для очищения полости рта можно жевать только после еды и не дольше 15 минут.

МИФ 6. Если зуб вылечили, то кариес в нем не разовьется. Кариес уже вылеченных зубов может развиться снова по разным причинам.

* Кариес под пломбой. Возникает, когда остаются пораженные и инфицированные ткани. Они являются источником кариеса.

* Если пломба неправильно поставлена или неправильно использованы пломбировочные материалы. Попадание излишков влаги на зуб при постановке пломбы влечет за собой последствия.

* Если плохо ухаживать за полостью рта.

* Если другие зубы кариозные, причем не так важно, рядом они расположены или нет. В результате кариес в вылеченном зубе снова возникает.

МИФ 7. Нужно использовать больше зубной пасты. Вы можете использовать за один раз хоть целый тюбик пасты, но неправильно почистите зубы — и эффекта не будет. Так что больше, чем длина головки зубной щетки, пасты брать не стоит. Современные пасты содержат фтор, и его вполне хватает. Важно то, в течение какого времени вы чистите зубы. Обычно на это уходит 2-3 минуты. Правила чистки очень просты. Надо всегда чистить от десны к зубу в вертикальном направлении. Возвращаться щетка по пути «зуб-десна» не должна! Так вы просто заметете налет под десну. Круговые движения допустимы в конце. Не забывайте чистить и межзубные промежутки.

МИФ 8. Чем чаще чистить зубы, тем лучше. Не переусердствуйте! Не требуется чистить зубы более 2-3 раз в день. Не верьте в отбеливающие пасты: ни одна паста не отбелит зубы! Но вы рискуете повредить эмаль, особенно в сочетании с неправильной чисткой. В области шеек зубов могут появиться карманы. Если вы чистите зубы часто из-за плохого запаха, то без консультации врача не обойтись. Причин галитоза (так называется несвежее дыхание) на самом деле масса. Чаще всего это бывает при заболеваниях внутренних органов.

Е. А. Гарпухов, стоматолог, врач II категории

Ещё та проблема

Носим зубные протезы

Почти каждый пожилой человек носит зубные протезы. Сколько же с ними проблем! Ссадины, потертости... Что делать?

* Полоскать рот настоем календулы, ромашки, зверобоя: 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка, настаивать час и полоскать рот.

* Хорошо помогает отвар коры дуба (продается в аптеке): 1 ст. ложку дубовой коры положить в пол-литровую банку, залить кипятком, закрыть крышкой и настаивать 1 час. Процедить, долить кипятка до первоначального объема и полоскать рот.

* От прополиса отрежьте пластинку и положите на потертость или ссадину между десной и щекой и ходите с ней хоть целый день. А на ночь положите новую пластину, и ваши проблемы скоро пройдут.

* Если разболелся зуб, также поможет пластинка прополиса. Положите ее на десну больного зуба или на сам зуб.

* Кровоточат десны? Потребуются 2 ст. ложки зубного порошка, 5 таблеток активированного угля, 1 таблетка трихопола. Таблетки измельчите, смешайте с зубным порошком и чистите смесью зубы 2 раза в день (утром и вечером). Можно еще измельчить 5-6 таблеток глюконата кальция или мела, смешать с 1 десертной ложкой морской соли, добавить столько оливкового масла, чтобы получилась пастообразная смесь, и чистить зубы 2-3 раза в день.

* Стоматит у детей лечим медом. Перед сном натираем десенки. Не разрешайте детям тянуть в рот игрушки — так они заносят инфекцию.

Раиса Карповна Вайгандт, Хакасия

Чудесные листочки

ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ОТ КРОВОТОЧИВОСТИ ДЕСЕН — ЛИСТЬЯ ЕЖЕВИКИ. 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ ПОДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ В 1 Л ВОДЫ 15 МИНУТ, НАКРЫВ КРЫШКОЙ, ЗАТЕМ НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ОТВАРОМ ПОЛОЩИТЕ РОТ МИНИМУМ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Скорая помощь от природы

Сам себе доктор

Базилик тоже лекарство

В базилике содержится рутин, аскорбиновая кислота, витамины РР, А, B_2, укрепляющие стенки кровеносных сосудов, а также волосы и ногти. Базилик укрепляет иммунную систему, его рекомендуют как полезную приправу даже при ВИЧ-инфекции и онкологии.

* Отваром базилика можно полоскать рот — это избавляет от неприятного запаха и убережет от кариеса. Жевать листочки базилика не стоит — в них есть вредные вещества. Кроме того, отвар базилика укрепляет десны, а значит, предотвращает выпадение зубов.

* **При ангине** отваром этой травки рекомендуется полоскать горло.

Базилик — превосходный антибиотик. Он защищает организм почти от всех видов бактерий, вирусов и грибков. Несколько листиков, добавленных в чай или пищу, очищают их и убивают микробы.

* **При простуде и гриппе** 2 ст. ложки травы базилика залейте 1 стаканом кипящей воды, через 45 минут процедите и пейте небольшими порциями в течение дня.

* **Базилик снимает жар,** избавляет от метеоризма, улучшает память, сон, увеличивает отделение слизи при насморке.

* Обладая мочегонным эффектом, базилик снижает концентрацию солей в моче, таким образом предотвращая развитие камней в почках.

* Тем, у кого имеются катаракта или глаукома, полезно промывать глаза водой с вымоченными в ней несколькими листьями базилика. Для примочек 2 ст. ложки сухих листочков базилика залейте 1,5 л кипятка, остудите, процедите через марлю. Делайте примочки на глаза 3 раза в день или используйте для промывания глаз.

* Настой, отвар, чай с базиликом ослабят менструальные спазмы. Чай готовить просто: несколько листочков залейте стаканом кипяченой воды и настаивайте до остывания. Для настоя 1 часть базилика залейте 10 частями горячей воды, выдержите до остывания и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Полезен как средство для успокоения нервов. Более слабый настой, разбавленный 1:20, пьют по 2 ст. ложки 4 раза в день при простуде и метеоризме.

* **При хронической усталости** 1 ст. ложку сухой травы базилика залейте 1 стаканом кипятка, и через 20 минут настой можно пить. Его рекомендуется принимать перед сном как чай.

* **От поноса** 4-5 ст. ложек семян травы поджарьте на сухой сковороде. В день достаточно пожевать 1/2 чайн. ложки, разделив на 3 приема, за 20 минут до завтрака, обеда и ужина.

* Семенами базилика можно залечить порезы и царапины. Для этого 1 ст. ложку семян травы заварите 2 стаканами кипящей воды, настаивайте полчаса, и можно промывать раны или делать примочки на час — до 5 раз в день.

* **При эпилепсии** из свежих веточек и листьев растения выжмите сок и закапывайте его по 10 капель в каждую ноздрю 3 раза в день.

Базиликом лучше не лечиться:

* при тромбозах и тромбофлебитах вен нижних конечностей;

* при нарушениях свертываемости крови;

* после инфаркта миокарда.

Во время беременности и родов базилик нельзя даже употреблять в пищу.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Цикорий избавил от бородавок

В детстве у меня на руках было много бородавок. Поехала как-то к бабушке в гости в деревню, и она вылечила меня. Помог в этом цикорий. Бабушка накопала этого растения вместе с корнями, хорошо промыла, залила водой (в соотношении 1:3) и прокипятила 10 минут. Этим отваром я смачивала бородавки и прикладывала компрессы (в зависимости от того, где были расположены бородавки). На бородавках постепенно стали появляться корочки (я их не убирала), а потом кожа совсем очистилась, и от бородавок не осталось и следа. Да, во время лечения я не мочила руки в простой воде, даже умывалась настоем цикория.

И. Н. Милютина, Иркутская обл.

Мазь от вросшего ногтя

Мне от этой напасти помогло простое средство. Смешала по 1 ст. ложке кашицы из чеснока, репчатого лука, листьев алоэ, топленого сливочного масла, добавила 1 чайн. ложку пчелиного воска. Поставила на огонь и варила 2 минуты, постоянно помешивая деревянной ложкой. Затем сняла с огня, остудила до комнатной температуры. Мазь густо наносила на вросший ноготь, воспаленную кожу и мягкие ткани, сверху обкладывала слегка отбитым тонким капустным листом, завязывала бинтом и хорошенько укутывала чем-нибудь теплым. Мне потребовалось несколько дней, чтобы забыть о проблеме. Кому-то, может, понадобится больше или меньше времени для излечения.

И. Новикова, Тульская обл.

Ветеринарный гель спас от простудной напасти

Сильно застудила одну сторону лица, и разболелись зубы, да еще перед выходными днями. Двое суток боль была адская. Прикладывала разные компрессы, полоскала рот, закутывалась в теплый платок — ничего не помогало. Но мне повезло: позвонила знакомая. Узнав о моей беде, она предложила слегка втирать гель для лошадей и сказала, что так сняла боль в колене. Я натерла щеку, замотала голову платком и легла в постель. Под утро боль начала стихать, зубы успокаиваться. Весь следующий день пролежала в постели с теплым шарфом на щеке, а на ночь снова натерла кожу гелем. На третьи сутки было только легкое недомогание. Вот так благодаря гелю для лошадей избавилась от простудной напасти. Теперь это чудо-лекарство есть в моей аптечке постоянно. Гель продается в ветеринарной аптеке.

Надежда Григорьевна Алексеева, Калининск, Саратовская обл.

ПОДАГРА — НЕ ПОВОД ОПУСКАТЬ РУКИ

Подагрой в XIX веке в основном страдала аристократия, так как это заболевание связано с перееданием и злоупотреблением винами. Отсюда название — «болезнь королей». Повышение уровня жизни сделало «королями» большинство из нас, но, к сожалению, одновременно «одарило» подагрой. Сегодня это одно из самых распространенных заболеваний суставов. Получить отложение солей можно также и по наследству.

Подагра — повышение сверх нормы уровня мочевой кислоты в крови, вызывающее отложение в области суставов острых кристаллов ее солей. Результат — воспаление и боль в суставах, порой нестерпимая. Подагра считалась едва ли не приговором, пока в Южной Африке не было обнаружено уникальное растение — мартиния душистая. На основе экстракта его корней, в которых и таилось спасение от подагры, наши ученые создали уникальный препарат — **ФУЛФЛЕКС**. Содержащиеся в препарате харпагазиды обладают способностью связывать излишнюю мочевую кислоту в крови и выводить ее из организма. Это значительно облегчает состояние страдающего подагрой. **ФУЛФЛЕКС** уменьшает боль в суставах, улучшает их подвижность, снижает отечность, обладает противовоспалительным действием. Использование в **ФУЛФЛЕКСЕ** наиболее концентрированной формы экстракта мартинии душистой позволяет принимать его всего 1 раз в день. Это выгодно отличает его от многих средств. Нанесение одноименного крема на сустав усиливает целебный эффект.

ФУЛФЛЕКС — надежное средство от подагры.

СПАСЕНИЕ ОТ ПОДАГРЫ! НАШИ УЧЕНЫЕ СОЗДАЛИ УНИКАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ — ФУЛФЛЕКС

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**

Спрашивайте в аптеках!

(**Звонок по России бесплатный.** Часы работы: пн-пт — 09.00-19.00; сб — 10.00-19.00; вс — выходной)

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009747.04.11 от 11.04.2011 г. СГР № RU.60.01.01.001.Е.000027.06.11 от 27.06.2011. ООО «РИА Панда». ОГРН 1027806083117

РЕКЛАМА М7318

www.riapanda.ru

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

Как вернуть любовь мужа?

Юля с детства была полненькой. Всю жизнь пыталась похудеть, но безрезультатно. Природа брала свое, и вес постоянно прибавлялся.

Особенно резко Юля поправилась после рождения дочки. Тогда вес зашкалил уже за 90 кг. Стали мучить давление и отеки, одышка. Беспокоили суставы ног и поясница. Даже подняться домой на 3-й этаж для Юли было ежедневной пыткой.

Тут же начались проблемы с мужем. Постоянные склоки и ссоры. Перестал проявлять любовь и желание. Этого следовало ожидать, потому что подобная участь характерна для многих женщин. К сожалению, современные мужчины не хотят мириться с недостатками своих жен.

«Я этого так не оставлю, я снова хочу быть стройной, красивой и сексуальной», – повторяла Юля. Она покупала всевозможные средства для похудения, сидела на диетах, делала зарядку. Но каждый раз, вставая на весы, убеждалась, что набирает еще больше. Тут же слезы градом, депрессия и лучшее лекарство – заесть свое горе плотным ужином.

Однажды к ней в гости приехала сестра Татьяна, которая совсем недавно весила 112 кг. Юля не узнала сестру, та предстала перед ней стройной молодой девушкой. Первый вопрос Юли был: «Как?» Красавица Татьяна, безумно счастливая, рассказала о натуральных скипидарных ваннах «Скипофит» от НИИ натуротерапии, благодаря которым она так преобразилась. «Скипофит» – это натуральные скипидарные ванны из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав, которые стимулируют обмен веществ и активно расщепляют жировые отложения. Способствует восстановлению суставов и выведению шлаков и токсинов.

На следующий же день, опьяненная счастьем и надеждой, Юля побежала покупать ванны «Скипофит». В тот же вечер приняла первую ванну. Ощущения были потрясающими! Ароматная ванна, нежное покалывание по всему телу. Всю ночь Юля проспала как младенец.

«Скипофит» расщепляет жировые отложения, способствует эффективному похудению.

Скипидарная ванна стала постоянным вечерним ритуалом. Легкость во всем теле, прилив сил, хорошее настроение, а кожа превратилась в бархат, это было настолько очевидно, что муж стал проявлять внимание и, каждый раз проходя мимо, нежно поглаживал ее.

После этого Юля изо всех сил старалась делать ванны строго через день и никогда их не пропускать.

Она долго не подходила к весам, встала на них лишь в тот день, когда вдруг поняла, что джинсы просто не держатся на поясе.

Чудо! Семь килограммов исчезло! Они ушли, и все боли в спине и суставах ушли, которые мучили ее долгое время. Тело подтянулось, от целлюлита и следа не осталось.

Дальше - больше. Юля даже подсчитала, что в неделю она в среднем становилась на 1 кг легче.

К годовщине свадьбы Юля уже похудела на 17 кг. Облегающее платье, стройный стан, молодое тело, красивая ровная кожа... Муж в восторге и безумно счастлив видеть свою любимую Юлечку такой очаровательной девушкой. Снова море цветов, любви и бессонных ночей.

Теперь Юля снова счастлива, красива и любима, и все это благодаря ваннам «Скипофит», которые быстро вернули ей прежнюю стройную фигуру и счастье в семье.

ООО «МедиаТрейд», ОГРН 1087746119513, 123363, г. Москва, ул. Фабрициуса, д.11

Скипофит®

Скидки до 30%

только при заказе по тел:

8-800-700-03-36

*акция действует до 30.11.12
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41,
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345.

Косметическое средство. Не является лекарством. РЕКЛАМА

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Рецепты народной медицины

ОТ ИСТОЩЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ — ЦЕЛЕБНОЕ ОБТИРАНИЕ

В 1/2 л теплой воды растворите 1 чайн. ложку (без горки) соли, 1 ст. ложку тройного одеколона и этим составом разотрите тело (можно с головы до ног). Если одной порции будет мало, сделайте две. Потом докрасна разотрите тело полотенцем. Обтирайтесь 2 раза в день: утром и вечером в течение 3-5 дней. Такое растирание вернет хорошее настроение, бодрость и оптимизм.

ОТ КИСТЫ НА ПОЧКЕ — ЛИСТЬЯ ЛОПУХА

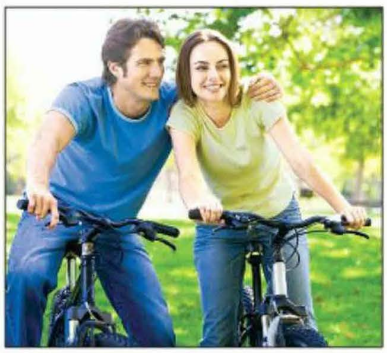
Нарвите крупных листьев лопуха, нарежьте, пропустите через соковыжималку. На 800 г сока добавьте 200 мл водки, перемешайте и храните в холодильнике — это порция на 1 курс лечения. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая 1/2 стакана воды. После окончания курса лечения сделайте УЗИ: если киста не рассосалась, повторите прием лекарства.

ЧТОБ ГРИБОК НЕ РОС, БЕРЁМ КУПОРОС

Грибок не боится ни спирта, ни йода, ни марганцовки. Но этот «вредитель» совершенно не выносит медный купорос. Приготовьте бледный теплый раствор медного купороса (он продается в любом магазине для садоводов) и ежедневно делайте ванночки. Если поражены ногти и пальцы рук, то можно с помощью лейкопластыря прикреплять к ним ватку, смоченную в этом растворе, и держать днем и ночью. После стирки носков, чулок, колготок прополаскивайте их в растворе того же медного купороса. И, конечно, им же продезинфицируйте всю обувь.

ОТ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Перетрите 1 стакан ягод калины с 1/2 стакана сахара. Затем приготовьте настой. Залейте 3 стакана плодов шиповника 3 л воды, кипятите 10 минут. Добавьте 10 ст. ложек травы шалфея и 4 ст. ложки травы чистотела и настаивайте в термосе 10 часов. Затем всыпьте в настой перетертую калину, перемешайте. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды в течение 20 дней. Такой курс лечения надо проводить 1 раз в 3 месяца в течение 2 лет.



ОТ ШПОРЫ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ, СМАЗЫВАЯ ЕЕ ГОЛОДНОЙ СЛЮНОЙ ПО УТРАМ, КОГДА ЕЩЕ НЕ ПОЛОСКАЛИ РОТ И НЕ ЧИСТИЛИ ЗУБЫ.

Не навреди

Хотите сбросить лишний вес? Делайте это постепенно, иначе заработаете камни в желчном пузыре. Дело в том, что во время диеты нарушается баланс между солями желчных кислот и холестерином, который вырабатывается в организме. Если желчь становится перенасыщена холестерином, образуются кристаллы. Они постепенно превращаются в камни. Чтобы уменьшить риск возникновения камней в желчном пузыре, не сбрасывайте более 1,5 кг в неделю. Забудьте об изнурительной ежедневной диете. Введите обычные разгрузочные дни несколько раз в неделю. Сделайте их огуречными, творожными, ягодными, кефирными.

Почему у пьяниц красный нос

КАК МОЖНО НАВРЕДИТЬ ВЕНАМ И АРТЕРИЯМ?

1 Животные жиры — источник вредного холестерина, который откладывается на сосудах в виде бляшек. Чтобы проблем не возникало, за сутки мы должны получать не более 40 г такого жира. Это примерно треть пачки сливочного масла или 100 г сыра маасдам.

2 Когда мы попадаем в напряженную ситуацию, в кровь выбрасывается стрессовый гормон адреналин. Это приводит к спазму сосудов. Если такое происходит часто, со временем они становятся менее прочными.

3 Из-за постоянного сидения снижается скорость кровотока. В результате холестерин хуже выводится из организма и быстрее откладывается в сосудах. К тому же если вы много сидите, перенапрягаются мышцы шеи и спины. Это приводит к сосудистым спазмам и застою крови.

4 Сигаретный дым приводит к спазму: сосуды начинают быстро и бесконтрольно сужаться и расширяться. Рано или поздно от такой нагрузки их стенки истончаются. На них быстрее закрепляется холестерин, они хуже выдерживают давление крови.

5 При злоупотреблении спиртным сжимаются и даже могут лопнуть мелкие сосуды — капилляры. Вот почему у пьяниц бывает красный нос. Из-за спирта в крови образуются сгустки, которые закупоривают сосуды мозга. И, наконец, алкоголь ослабляет тонус сосудистой стенки.

6 Обувь на шпильке повышает нагрузку на вены ног, увеличивая риск варикоза. Если каблук выше 9 см, надевать туфли можно не чаще чем 1-2 раза в месяц и всего на 4-5 часов.

Прикинь на себя — *На приёме у флеболога*

Спрашивали? Отвечаем

НЕ ВРЕДЕН ЛИ МАССАЖ?

У меня вены на ногах расположены близко к поверхности кожи. Иногда к вечеру они немного увеличиваются. Можно ли делать антицеллюлитный массаж?

Надежда, Хабаровск

Если есть проблемы с венами, жесткий силовой массаж может привести к образованию тромбов. А он нередко используется в лечении целлюлита.

СКЛЕРОТЕРАПИЯ ЧРЕВАТА ОСЛОЖНЕНИЯМИ?

Прочитала, что склеротерапию нельзя делать несколько раз. Она может вызвать аллергическую реакцию, привести к гематомам и даже закупорке вен. Это правда?

Ирина, Владивосток

Склеротерапию можно проводить сколько угодно раз, если нет аллергии на вводимое вещество.

Другое дело, что однократно можно ввести ограниченное количество препарата. Да и его концентрация должна быть тщательно подобрана, иначе не избежать осложнений. Диаметр вены, глубина ее залегания, расположение этой вены, состояние кожи в месте инъекции — все должно учитываться перед проведением процедуры. А вот гематомы действительно возможны, так как склеротерапия проводится путем прокола вены тонкой иглой. Закупорка вен бывает только при неправильно проведенной процедуре, когда склерозант попадает в здоровые вены. Скажем так: склеротерапия безопасна только в руках профессионала.

ЛЕЦИТИН — ЧТО ЗА ПРЕПАРАТ?

У меня варикозное расширение вен. Знакомая посоветовала принимать лецитин. Расскажите, пожалуйста, что это за препарат?

А. Тимошенко, Приморский край

Врачи прописывают препараты лецитина как общеукрепляющее средство при малокровии, неврозах, упадке сил, атеросклерозе сосудов, ишемии, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, заболеваниях печени, желчнокаменной болезни. При варикозном расширении вен лецитин обычно не назначают, но ничего, кроме пользы, это не принесет.

КРЕМ «С ПИЯВКАМИ» СНИМЕТ ЖЖЕНИЕ

Я перенесла операцию по поводу тромбофлебита голени четыре месяца назад. Сейчас принимаю «Эскузан», смазываю ногу «Троксевазином», но уже второй месяц меня беспокоит жжение по всей ноге. Отчего это происходит?

Н. И. Курочкина, Ярославль

Прежде всего обратитесь к хирургам, которые вас оперировали. Ведь чувство жжения вполне может быть послеоперационным осложнением. В любом случае рекомендуем пройти курс лечения пиявками. Этот древний, но широко известный метод борьбы с проблемами вен сегодня предлагают многие клиники. Более доступный способ — крем на основе гирудина — вещества, которое вырабатывают пиявки. Оно разжижает кровь и ускоряет кровоток. А поскольку при варикозном расширении вен (и особенно при тромбофлебите) венозный кровоток затрудняется, то применение гирудина здесь как нельзя кстати. В дополнение к этому продолжайте применять «Эскузан» и «Троксевазин», а также «Детралекс» — эти препараты составляют отличный лечебный комплекс.

ОБРАЗОВАЛАСЬ ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА

Маме 65 лет. У нее варикоз. На ноге у нее образовалась трофическая язва, кожа в месте язвы стала плотной, темного цвета. Неужели придется идти на операцию?

М. Ивановская, Волгоградская обл.

Пигментация на коже, уплотнение и образование трофической язвы указывают на запущенную стадию варикозной болезни. В этом случае поможет именно операция. Но желательно, чтобы трофическая язва зажила, ведь она — рассадник инфекции. К сожалению, трофические язвы плохо заживают, особенно у пожилых людей. Поэтому не стоит категорически отказываться от хирургического лечения. Перед операцией хирург должен предварительно очистить трофическую язву лекарственными препаратами.

С. И. Стецко, флеболог, врач I категории

Пригодится

ПИЯВКАМИ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ЭНДОМЕТРИТ. ИХ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ МИОМЕ МАТКИ, ГЕМОРРОЕ, КИСТАХ.

Почти эпидемия — *Будь начеку!*

Смертельный квартет

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ УНОСИТ ОЧЕНЬ МНОГО ЖИЗНЕЙ. ЭТО РАССТРОЙСТВО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ СТАЛО ПОЧТИ ЭПИДЕМИЕЙ.

— Что под этим диагнозом подразумевается?

— Одновременно четыре самых грозных заболевания: гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет II типа и ожирение. Корень проблемы: когда ткани не усваивают инсулин, он в избытке скапливается в крови. В результате нарушается углеводный и жировой обмен и создаются условия для раннего развития атеросклероза и сердечно-сосудистых осложнений. О развитии метаболического синдрома свидетельствует повышение уровня глюкозы в крови натощак и отложение жира в области живота. Артериальное давление при этом более 130/85 мм рт. ст.

— Что провоцирует развитие метаболического синдрома?

— Снижение физической нагрузки. Люди приросли к диванам и автомобильным креслам. Уменьшить риск смерти от метаболического синдрома может отказ от курения и минимум алкоголя. Старайтесь как можно больше передвигаться пешком, не пользоваться лифтом, ходить в бассейн. Но если уже возникли хронические заболевания, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Некоторым придется ограничиться лечебной физкультурой. Пищу необходимо принимать 5-6 раз в день. Замените сладкое, мучное, белый рис гречневой, овсяной кашами, ржаным хлебом с отрубями. Не досаливайте пищу. Иногда можно съесть квашеную капусту, малосольные огурцы, кусочек слабосоленой сельди. В салаты, винегреты и другие блюда добавляйте 10-15 г растительных масел. 50% пищи должны приходиться на нежирное мясо, творог, яйца и морепродукты. Умеренно жирную рыбу рекомендуется есть 2-3 раза в неделю. Очень полезна минеральная вода типа ессентуки-4 при нарушении обмена веществ, в том числе при диабете.

Настой кленовых листьев колени подлечил

Очень часто встречаю в «Айболите» письма тех, кто просит помочь в лечении суставов. Мне тоже пришлось столкнуться с подобной проблемой, но я научился с нею справляться. Спешу поделиться опытом с читателями. А рецепт совсем простой: надо собрать 270 желтых кленовых листьев, промыть их в проточной воде, обсушить и аккуратно сложить стопочками. Затем 3 листика надо залить в эмалированной посуде 2 стаканами сырой воды, довести до кипения, настаивать до остывания и выпить в течение дня в 3 приема на пустой желудок. Курс лечения по схеме: месяц пить настой, 10 дней — перерыв, затем еще месяц принимать настой, опять перерыв, и еще месяц лечения. Этот рецепт помог не только мне, но и еще одному моему другу, который ходил с палочкой, а сейчас колени у него уже не болят.

И. Н. Зотов, Ленинградская обл.

Целебный фенхель

*** При длительном кашле и остром бронхите** готовят сбор из 2 частей листьев фенхеля, 3 частей листьев подорожника, 3 частей листьев мать-и-мачехи, 4 частей почек сосны. 1 ст. ложку измельченной смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают в теплом месте 1 час, процеживают и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

*** При ангине, трахеите, воспалении слизистой оболочки рта** для полосканий используют сбор из равных частей плодов фенхеля, листьев мяты и цветков ромашки. 1 ст. ложку измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 25 минут, процеживают.

*** При метеоризме** хорошо помогает сбор, состоящий из равных частей плодов фенхеля, аниса, тмина и листьев мяты. 1 ст. ложку измельченного сбора заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают в теплом месте 35-40 минут, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** готовят сбор из равных частей плодов фенхеля, цветков липы и цветков ромашки. 1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают в теплом месте 30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** При холецистите и гепатите** рекомендуется сбор из равных частей травы фенхеля, тысячелистника, полыни и листьев мяты. 1 ст. ложку измельченной смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают в теплом месте 1 час, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

*** Как очень сильное мочегонное** используют сбор из 1 части плодов фенхеля, 1 чайн. ложки плодов можжевельника, 6 частей листьев березы и 1 части семян петрушки. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте час, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

*** При цистите** помогает сбор из 1 части плодов фенхеля и 3 частей семян огурца. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 2 часа, процеживают и принимают по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 5-6 дней.

*** Успокаивающий сбор:** смешивают в равных частях плоды фенхеля, листья мяты, цветки ромашки, корень валерианы и семена тмина. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 25 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана утром и вечером.

*** При учащенном сердцебиении** готовят лечебный сбор из 2 частей плодов фенхеля, 1 части плодов боярышника, 3 частей листьев мяты, 4 частей корня валерианы. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают час в теплом месте, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

■ **ЧАЙ ИЗ ТРАВЫ ФЕНХЕЛЯ** ПОЛЕЗНО ПИТЬ МУЖЧИНАМ, КОМУ ЗА 50 И КТО ЧУВСТВУЕТ НАЧАЛО КЛИМАКСА.

■ **ПРИ БРОНХИТАХ** 1 СТ. ЛОЖКУ РАСТЕРТЫХ ПЛОДОВ ФЕНХЕЛЯ ЗАЛИВАЮТ 1 СТАКАНОМ КИПЯЩЕЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЮТ В ТЕПЛОМ МЕСТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕЖИВАЮТ. ПРИНИМАЮТ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

Проверено на себе

Пальцы рук ломит

Когда ломит все пальцы рук, я смешиваю 6 таблеток анальгина по 0,5 г и 30 мл спиртового раствора йода. Взбалтываю и смазываю этим составом болезненные места. Это избавляет от болей и деформации пальцев рук. А можно смешивать по 1 ст. ложке меда и мелкой йодированной соли, наносить смесь на льняной лоскут и прикладывать к больным суставам. Сверху накрывать компрессной бумагой и тепло укутывать. Делать такие компрессы на ночь, а утром смывать.

Валентина Чиженькова, Витебская обл.

С 25 лет болею ревматоидным артритом

Ездила в санатории, лечили электроприборами, пила таблетки... В итоге заработала анемию, скрючило пальцы рук и ног, не могла даже расчесаться. Мне помогло вот какое средство. В мае или октябре надо накопать корни лопуха. 70 г корней без черных прожилок (с ними — старые) помыть (чистить не надо), измельчить. Закипятить 500 мл воды, положить в нее измельченные корни, кипятить 10 минут и настаивать полчаса. Затем процедить и пить отвар в течение дня. Я пила 2,5 года по 2 месяца в году и чувствую себя неплохо.

Мария Ивановна Нишанянц, Таганрог, Ростовская обл.

...Или просто добавьте флакон валерьянки

В нашей семье «Айболит» любят, покупаем его давно и постоянно. Не выбрасываем газету, не рвем, а выписываем все нужное. У меня для этого есть специальная толстая тетрадь. Хочу поделиться с читателями проверенными рецептами. Некоторые люди не верят в народную медицину, а между тем она творит чудеса.

* При невралгии тройничного нерва кажется, что болит все тело, даже зубы, и текут слезы. В ноздри вложите ватку, смоченную лидокаином (если нет на него аллергии) или таблетку «Карбамизепина». И на всю ночь можно вставить в ухо турундочку, смоченную камфорным спиртом, а на голову надеть повязку.

* Головная боль от напряжения после тяжелой умственной или физической работы снимается с помощью массажа головы и воротниковой зоны. Надо мягко растирать от периферии к затылку или на 15 минут лечь на аппликатор Кузнецова. И раз в неделю принимать успокоительную ванну из любых трав или просто добавить флакон валерьянки.

Наталья Ивановна Реутова, Георгиевск, Ставропольский край

Как в 50 выглядеть на 35?

Всем известна крылатая фраза: «Женщине столько лет, на сколько она выглядит». А есть женщины, которые с возрастом словно не стареют вовсе. Как им удается сохранять свою красоту и здоровье? Возможно ли научиться управлять своим возрастом? Попробуем разобраться.

Одна из основных причин старения женщин — снижение выработки организмом эстрогена, главного гормона молодости и красоты женщины. После 40 лет уровень эстрогенов постепенно снижается и женщина начинает «увядать»: кожа тускнеет, теряет упругость, углубляются морщины. Поэтому сегодня на Западе одно из самых популярных средств управления возрастом — таблетки и кремы с фитоэстрогенами цимицифуги.

Фитоэстрогены — растительные вещества, природные заменители женских половых гормонов. Они восполняют дефицит собственных эстрогенов в организме, не оказывая при этом побочного воздействия на организм. Фитоэстрогены регулируют обмен веществ и гормональный баланс, снимают климактерические симптомы и противодействуют процессам старения.

«Здоровье женщины после 40» - http://climaxhelp.ru/climax/cure

В российских аптеках фитоэстрогены цимицифуги содержатся в таблетках и антивозрастных кремах **Ци-Клим** от компании Эвалар.

Таблетки Ци-Клим содержат общепринятую дозировку экстракта цимицифуги — 20 мг — и рекомендуются для постоянного приема при возрастных изменениях. Кремы **Ци-Клим для лица и тела** с фитоэстрогенами и гиалуроновой кислотой **стимулируют обновление клеток** эпидермиса, увеличивают выработку коллагена и эластина, **восстанавливают упругость и эластичность кожи.** Крем **Ци-Клим Botoeffect** с аргирелином — более безопасная альтернатива инъекционной коррекции мимических морщин.

Для профилактики возрастных изменений таблетки и кремы **Ци-Клим** надо применять регулярно, начиная с 40 лет! Доказано: регулярное применение средств с фитоэстрогенами отдалит тот день, когда понадобятся более кардинальные способы коррекции возрастных изменений.

Начните применять **Ци-Клим** регулярно — и Вы увидите, как с каждым днем ваша кожа словно обретает вторую молодость: становится более упругой, **уменьшаются или совсем исчезают морщины,** а овал лица становится подтянутым и четко очерченным.

Скоро в аптеках появятся **новинка** серии Ци-Клим. **Ци-Клим Аланин** с бета-аланином для снижения частоты «приливов».

Антивозрастные кремы и таблетки **«Ци-Клим» — это Ваше средство управления возрастом!**

«После 40 жизнь только начинается!..»

Из писем:

«...Мне 43 года. Купила крем Ци-Клим для лица и тела, и уже через две недели заметила, что стали разглаживаться мелкие морщинки на лице и в области декольте, а руки стали нежнее шелка, даже дочь завидует!»

Валентина Н., Пермь

«...Крем Ци-Клим Ботоэффект год назад мне подарила мама. Это была ее последняя попытка отговорить меня от уколов ботулотоксина. Надо сказать, больших надежд я на него не возлагала, но эффект превзошел все ожидания! Без всяких уколов постепенно исчезли морщинки в уголках глаз, разгладились поперечные морщины на лбу и продольные — на переносице. В общем, довольны обе: мама — что отговорила меня от уколов, а про меня и говорить нечего, результат потрясающий!»

Елена К., Екатеринбург

«...Мне 40 лет, кремами Ци-Клим пользуюсь только 3 месяца, но 2 раза в день, утром и на ночь. От крема Ци-Клим для лица поры уменьшились, лицо стало гладким, а главное — ушли наметившиеся после 35 лет «бульдожьи щёчки», вернулся прежний овал лица! От крема Ци-Клим Ботоэффект уменьшились морщины вокруг глаз, на лбу и переносице, разгладились носогубные складки. Крем Ци-Клим для тела тоже творит чудеса! Спасибо вам за кремы Ци-Клим, с ними действительно понимаешь, что после 40 жизнь только начинается!»

Анастасия М., Омск

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; а также по телефонам: 8-800-200-63-03, 995-03-03,730-2-730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; 450-04-50; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787,422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-39; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА №7023

СоГР № RU.77.99.11.003.E.045708.11.11, СоГР № RU.77.01.34.001.E.003332.03.11, СоГР № KZ.16.01.79.001.E.007256.04.11, СоГР № KZ.16.01.79.001.E.007255.04.11., СоГР № RU.77.99.11.003.E.010361.06.12. БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Прошу помощи

ЗНАЮ, ЧТО УЗЛЫ МОЖНО УМЕНЬШИТЬ. НО КАК?

Недавно прошла УЗИ — на щитовидке обнаружили узел размером 6 см. Предлагают операцию. Но знаю, что узлы можно уменьшить и без операции. Как это сделать? Еще нашли кисты в печени. Врач говорит, что они не лечатся, только надо наблюдаться. Если кто-то смог вылечиться, помогите! Очень надеюсь на ваши советы. В свое время благодаря рецептам из «Айболита» смогла вылечиться от мастопатии и знаю, что народная медицина хорошо помогает.

Валентина Николаевна Полякова, Москва

У МАЛЫША ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ...

У моего семилетнего сына обнаружили камни в мочевом пузыре и левой почке. Пролежали в стационаре 3 недели. После лечения (пили только «Цистон») пошли на УЗИ — камень остался прежних размеров. Детский уролог назначил лекарства: опять 2 месяца принимать «Цистон», 1 месяц — «Канефрон» и 2 месяца — «Фурагин». У кого случилась такая беда с ребенком? Пожалуйста, откликнитесь! Возможно, вам удалось избавить его от камней. Что делать и как лечить сына, не знаю. Голова идет кругом! В семь лет — и такие проблемы! Что будет дальше?

Вероника И., Таганрог

НИ УКРОП, НИ ВЕТОЧКИ ВИШНИ НЕ ПОМОГЛИ

Мне 59 лет. Уже несколько лет страдаю от недержания мочи. Были одни роды, один аборт, в 39 лет перенесла операцию по поводу миомы матки — шейку матки оставили. В молодости работала поваром, приходилось поднимать тяжести. Теперь вот расхлебываю. По совету читателей «Айболита» пила настой семян укропа, веточек вишни. Гинеколог после такого лечения никаких изменений не обнаружила. Обращаюсь к женщинам, страдающим недержанием мочи: помогите справиться с ситуацией! Может, кому-то удается контролировать этот процесс? Поделитесь опытом, научите!

P. S. Еще мне ставят диагноз гидронефроз левой почки.

Н. Д. Кожевникова, Ростовская обл.

ПЕРШИТ В ГОРЛЕ...

Уже несколько лет першит в горле, причем часто ночью. Думаю, что своим кашлем мешаю окружающим меня людям, и от этого кашляю еще больше. Ходила к врачу, сказал, что это нервное. Прописал глицин и «Новопассит», но я не могу их пить — сразу тошнит. Этот кашель уже измучил! Что делать? Как лечиться? Подскажите, буду благодарна за совет!

М. Петрова, Краснодарский край

СЫН РОДИЛСЯ С ИХТИОЗОМ...

Мой долгожданный сынишка родился с ихтиозом. Сейчас ему 7 лет. Пытаемся бороться с этой проблемой. Мальчик полностью здоров, хорошо учится, только вот проблемы с кожей, и от этого он очень страдает и замыкается в себе. Дети его обижают, дразнят! Хочу найти тех родителей, у которых дети больны ихтиозом. Посоветуйте, как помочь ребенку? Может, для лечения ихтиоза нужно использовать какие-то целебные травы? Жду писем!

С. И. Назарько, Ростовская обл.

ВЫГНАТЬ? ТАК УЙДЁТ ЖЕ!

Я прожила с мужем 34 года, воспитала двух дочерей. И вдруг узнаю, что он уже давно изменяет мне с молодой, а уходить из дома не хочет. Жизнь для меня остановилась... Выгнать? Так уйдет с радостью и не оглянется, и совесть не будет мучить! Хотя сам не осмеливается. Так и живем... Не могу простить, и разойтись сил не хватает. Больно, обидно, злость душит. Может, мне кто напишет и поддержит добрым словом? Хотя какие тут дашь советы...

Вера Николаевна Позднякова, Котовск, Тамбовская обл.

***

Мне 28 лет. У меня истощение — при росте 178 см вешу 47 кг (раньше весил 55 кг). Стали выпадать волосы, светлеют корни, появился себорейный дерматит. Аппетит есть, но что толку: через час после еды случаются тошнота и рвота. Кто сумел справиться с такой худобой? Стыдно выйти на улицу. Стал похож на туберкулезника, люди от меня шарахаются...

Владимир Ф., Пензенская обл.

Не замечаю, как проходят сутки, а для мамы это 24 часа нестерпимой боли

Смотрю на нечеловеческие мучения мамы и понимаю, что вы, люди добрые, — наша последняя надежда. Моя мама, Любовь Даниловна, три года назад перенесла инсульт. Было острое нарушение мозгового кровообращения по ишемическому типу. Из выписки следует: правосторонний парез, артериальная гипертония III типа, стенокардия напряжения ФК II, мерцательная аритмия... Когда мама начала говорить, рассказала, что лежала в больнице на сквозняке. Может, потому в парализованной правой стороне начались жгучепекущие боли. Правую сторону от кончиков пальцев на ноге до головы, включая глаз и ухо, как будто опускают в кипяток и натирают наждачной бумагой. Травы, мази, скипидарные ванны и все те обезболивающие средства, которые продаются в аптеках, не помогают. Спасают только капсулы и уколы «Трамадола». Изо дня в день мама принимает этот препарат. Последнее время пришлось увеличить дозу до 2-3 раз в сутки. Дело в том, что и это лекарство полностью не снимает боль, а только приостанавливает ее нарастание, и то не всегда.

К врачам бесполезно обращаться. В своей практике они не сталкивались с тем, чтобы парализованная сторона так болела. И что интересно, хоть иглой коли, хоть ущипни — не чувствует, а боли ужасные. Даже теплый ветерок причиняет невыносимую боль. Мы в отчаянии! Ведь и «Трамадол» уже практически не помогает. Ноги у мамы стали опухать, наверное, от того же «Трамадола» — слишком долго мама его принимает. Люди добрые, помогите, Христа ради! Может, кто-то сталкивался с такими последствиями после инсульта и смог избавиться от боли? Будем рады любому совету. Не замечаю, как проходят сутки, а для мамы — это 24 часа страшной, нестерпимой боли. Умоляем, не оставьте без внимания наш крик о помощи! Будем за вас молиться!

P. S. Узнали из «Айболита» о рецепте из омелы розовой и софоры японской (настойка). Мама пропила один курс — безрезультатно.

Л. Д. Короткова, Каратау, Жамбылская обл., Казахстан

Наша маленькая дочка очень сильная, но переживаю, как она перенесёт операцию?

Мне 25 лет. Живу в сельской местности. Есть семья: муж и пятеро детей. Мужу 33 года, работает разнорабочим за 500 рублей в день. Я сижу дома с ребятишками. Хозяйства своего нет, питаемся тем, что выращиваем на огороде. Старшему сыну Андрею 10 лет, Диме — 5, дочерям Злате — 4 года, Насте — 3. Самая младшая доченька Ангелина родилась восьмимесячной в апреле нынешнего года. На четвертые сутки после рождения малышка перестала сосать грудь, животик у нее вздулся, как барабан, и она перестала ходить по-большому. На пятые сутки поставили диагноз: непроходимость кишечника вследствие внутриутробной инфекции. Увезли в Ростов-на-Дону на операцию, вывели прямую кишку наружу. Девочка полтора месяца пролежала в реанимации, сама не могла дышать — ей вентилировали легкие. Если бы вы знали, сколько нам пришлось пережить за эти дни! В июле мы забрали ее домой. Наша маленькая доченька очень сильная, веселая, спокойная. Одно тревожит: опять нужно ехать на операцию — детский хирург будет убирать стому. Очень боюсь и переживаю, как моя девочка перенесет операцию? Может, у кого-то из читателей была такая же ситуация, как у нас? Расскажите о последствиях. Хочу знать, что нас ждет впереди. Надеюсь, что все обойдется. Даст Бог, дочка будет жива и здорова!

Еще хотелось бы найти друзей. Мы в селе живем три года, купили дом на материнский капитал. Я здесь толком никого не знаю, некогда ходить знакомиться. Помочь нам некому. Муж воспитывался в детском доме, мои родители умерли 8 лет назад. Если у кого-нибудь есть ненужные детские вещи, игрушки, книжки, пришлите нам, пожалуйста! Наши детки будут рады таким подаркам!

Лилия Викторовна Быханова, ул. Донская, 1, ст. Лозновская, Цимлянский р-н, Ростовская обл., 347320

У меня беда: во рту на слизистой лишай

Мне 62 года. У меня беда! Во рту на слизистой появился красный плоский лишай. Стоматологи думали, что это реакция на металлические мосты, которые поставил стоматолог-протезист. Сняли все мосты, перепробовали разные металлы (держала во рту образцы) — ни один не подходит: жжет и печет во рту. Направили в областную стоматполиклинику, и там сказали, что это красный плоский лишай. Назначили лечение — «Дериват» и еще кучу всего, но все это помогает мало. Предупредили, что лишай может распозластся. Советуют ставить серебряные или золотые протезы, но это очень дорого. Я и так потратила кучу денег и фактически осталась без зубов — вставляют пластмассовые. Из еды почти ничего нельзя есть — ни острое, ни соленое, ни горькое, ни горячее, ни холодное, ни овощи, ни фрукты. Как жить? Может, у кого была такая же беда? Напишите, пожалуйста, как остановить этот процесс? Буду благодарна любому совету!

Лидия Васильевна Порошина, Отрадный, Самарская обл.

Моя бабушка заболела парапроктитом — его еще называют волосяным свищом. К сожалению, врачи сказали, что от него может избавить только операция. Может, вы, люди добрые, подскажете какое-нибудь народное средство? Бабушка старенькая, поэтому нужно использовать все варианты, прежде чем идти под нож.

М. Квасникова, Курганская обл.

***

В 14 лет проходил медицинскую комиссию в военкомате, и врачи заподозрили варикоцеле. Сделали запись в моей медицинской карте, но ни меня, ни моих родителей не поставили об этом в известность. Я узнал об этой записи, когда возникла серьезная проблема. Сейчас мне 28 лет, из них 8 — женат. Семья без детей. Два года стояли с женой на учете в центре планирования семьи, никакой помощи не получили. Неужели варикоцеле может быть причиной бесплодия? Обращаюсь к мужчинам, у которых такие же проблемы. Откликнитесь!

Сергей Д., Воронеж

***

Дочери 55 лет. Говорят, что после выхода на пенсию жизнь только начинается. А тут получилось наоборот. Лечилась от пьянства в стационаре 10 раз, потом в стационар не стали принимать даже за деньги. Женщина сгорает в пьяном угаре, а мы, родители, сгораем от стыда. Что же делать?

Герман Ефимович Хозяев, Екатеринбург

***

У меня ребенок — инвалид. Дочка не ходит, но разговаривает. Обращаюсь к родителям детей, у которых такая же болезнь: посоветуйте, как помочь такому ребенку, чтобы он не был беспомощным? Поделитесь советами, очень в них нуждаюсь!

Танзила Ханафиевна Алиева, Зеленчукский р-н, Карачаево-Черкесия

ОСТАЛАСЬ В ЗИМУ БЕЗ ДРОВ...

Люди добрые, читатели «Айболита»! Обращаюсь к вам за помощью. Мне 58 лет, пенсия маленькая. Никогда не просила ни у кого помощи, но вот пришлось. Долго не решалась, искала выход. Раньше всегда его находила, а сейчас не могу. Если бы вы знали, как стыдно нагружать вас, мои дорогие, своими проблемами, но приходится просить. А беда у меня такая: остаюсь на зиму без дров. Зима в Сибири суровая, а я не смогла скопить со своей пенсии на дрова. Надо 2 машины дров по 7500 рублей, то есть нужно 15000 рублей. На работу меня не берут из-за синдрома навязчивых движений — дергается голова и плечи, да и зрение плохое. А может, кто знает, как с этим справиться? Врачи выписывают успокаивающие лекарства, но они не помогают. Поэтому не могу заработать денег. Помочь мне больше некому. Я непьющая, к спиртному отношусь как к злейшему врагу человечества. Поверьте, что в такой беде оказалась не из-за пьянок. Люди добрые, простите меня за мою просьбу и, если сможете, помогите, пожалуйста! Иначе зимой замерзну. Адрес свой не пишу — стыдно. Если кто решится помочь, позвоните в редакцию. Надеюсь, Бог простит меня за то, что попрошайничаю. Да хранит вас всех Господь!

Лидия Павловна Титова, Красноярский край

Отзовитесь!

Таисия Александровна Титаренко из Буденновска, Ставропольского края, автор письма «Я ела куриное мясо 2 месяца, и поджелудочная успокоилась» («Айболит» №15 за 2012 г.)!

Меня очень донимает поджелудочная железа! Приступы не дают жить, а врачи закормили таблетками. Прочитала ваше письмо. Хочу уточнить кое-что и пообщаться. Очень прошу, отзовитесь!

Нина Никифоровна Петренко, ул. Ленина, 110, с. Барышево, Новосибирский р-н, Новосибирская обл., 630554

***

Купила «Айболит» №16 за 2012 г., где на стр. 5 была напечатана фотография моей сестры Вали и ее сына Володи. Может, я ошибаюсь? Но мне кажется, это они. Не виделась с ними с 1971 года. Программа «Жди меня» отказалась их искать. Мне уже 73 года, Вале — больше 81. Читатели «Айболита»! Помогите мне с ними связаться, если они вдруг не увидят мое письмо. Полное имя, отчество сестры — **Валентина Петровна Секерина,** ее сына — **Владимир Владимирович Секерин.** Еще у нее есть дочь — **Светлана Владимировна.**

Валентина Сергеевна Баева, ул. Ленина, 65. кв. 23, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654034

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ

Спешим помочь

ПЕЙТЕ ОВСЯНОЙ КИСЕЛЬ

Для Т. К. Булатовой из Красноярского края, у нее цирроз печени («Айболит» №8 за 2012 г.).

Пишу, как приготовить отвар овса, если больна печень, но камней в ней нет. 1 кг овса промывают в холодной воде, засыпают в эмалированную посуду, наливают туда 1,5-1,8 л воды и держат на медленном огне, пока не останется половина объема жидкости. Смесь процеживают через марлю или ситечко, овес выбрасывают, а отвар, похожий на кисель, пьют по 100 г за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца. Лечение можно повторять. Овсяной кисель абсолютно безвреден и эффективен при циррозе. Желаю здоровья всем больным!

Н. С. Катиев, Владикавказ, РСО-Алания

ПИШУ ДЛЯ ВАС ПРОВЕРЕННЫЙ ЗАГОВОР...

Для Натальи из Североморска, Мурманской обл., автора письма «Стала похожей на лягушку — страшно смотреть!», она обидела в молодости человека, просит помолиться о ее судьбе («Айболит» №17 за 2012 г.).

Здравствуйте, Наташа! Пишу для вас небольшой проверенный заговор. Когда-то давно мне его дала Анна Васильевна из Ульяновской области — она очень мне помогла. Надо три раза прочитать «Отче наш», а потом заговор: «Колдун, колдун (его имя), Бог в помощь тебе, что делаешь, возьми на себя. Святые Устины, святые отцы Куприяны, спасите (Наталью) от злых людей, от мужика-воротника, от бабы-воротницы, от девки-волостницы. Господи, слава. Аминь. Аминь. Аминь». Читайте этот заговор, пока не станет легко. И на дочь свою можете читать.

Петрова, Тольятти, Самарская обл.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖИВИЦУ

Для В. А. Исачкиной из х. В.-Грачики, Ростовской обл., у мужа на большом пальце ноги гангрена («Айболит» №16 за 2012 г.).

Самый доступный и, самое главное, результативный способ избавления от гангрены — использовать для лечения живицу (смолу) кедра. На 1 часть смолы надо взять 5 частей любого растительного масла. Растопить на водяной бане (на открытом огне смола может пригореть!), когда смола полностью растворится, процедить. Смесь не имеет срока хранения в любых условиях. В этом масле надо смочить тампоны и приложить к поврежденному пальцу, лучше всего на ночь. Живица уничтожит все патогенные микробы. Во время Великой Отечественной войны в госпиталях живицей кедра лечили гангрену, причем весьма успешно.

При недержании мочи 60 г ржаной муки смешайте с 1 ст. ложкой семян крапивы, добавьте мед, сделайте из теста лепешки и каждый вечер в течение месяца съедайте по одной.

Параллельно с использованием кедра желательно принимать настои трав кровоочистительного действия. Самый простой сбор: смешайте в равных частях медуницу, почки сосны, хвощ, лист березы и смородины, донник. 1 ст. ложку измельченного сбора в термосе залейте 300 мл кипятка, настаивайте ночь, процедите и пейте глотками в течение всего дня. Максимальный срок лечения — 2 месяца, независимо от тяжести состояния.

НАСТОЙ ЛАБАЗНИКА, КАК АСПИРИН, РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ

Для Нины Михайловны Свечниковой из Саратова, у мужа ишемия мозга IV степени, отказывают ноги («Айболит» №13 за 2012 г.).

Если кровеносные сосуды еще не полностью перекрыты, рекомендую принимать настой лабазника вязолистного. Он, как и салициловая кислота (аспирин), разжижает кровь, а это, в свою очередь, способствует поступлению достаточного количества крови, а с ней кислорода в мозг. Берут 2 ст. ложки сухой измельченной травы, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимать надо по 100 мл 3-4 раза в день за 20 минут до еды. У настоя этой травы нет побочных действий, как у аспирина. Кроме того, лабазник способен избавить от головных болей и головокружения. Песня, а не трава!

Александр Анатольевич Фетисов, травник, ул. Островского, 15, р. п. Посевная, Черепановский р-н, Новосибирская обл., 633511

Месяц боролась с этими тварями. Думаю, что тоже заразилась от животных

Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари!» («Айболит» №15 за 2012 г.)

Два года назад в засушливое жаркое лето мне постоянно приходилось находиться на улице. А перед сном часто гуляла в парке. Как обычно, в вечернее время вернулась с прогулки, легла спать, но никак не могла уснуть. По всему телу начался страшный зуд. Кто-то кусал и ползал по ногам и голове. Я чесалась, но кусание и зуд усиливались с каждой секундой. В эту ночь мужа и внуков дома не было. Невидимые твари не давали покоя, и в три часа ночи я не выдержала. Первое, что сделала, — налила ведро воды, насыпала туда стирального порошка, добавила 2-3 ст. ложки керосина. В пульверизатор с водой налила 1 ст. ложку керосина. Застелила диван белой простыней и из пульверизатора побрызгала ее керосиновой водой (эту простыню не убирала месяц). Постоянно терла щеткой с порошком все щелки дивана и почти весь день брызгала на него. Полы и постельное белье у меня были идеально чистыми. В ту ночь я так и не уснула: с 3 часов ночи до 12 дня все мыла и брызгала из пульверизатора керосиновой водой, где только можно было. Делала так изо дня в день, пока не исчезли зуд и кусание. Голову и тело тоже вымыла керосиновой водой. Как только ноги начинали зудеть, а невидимые твари кусать, я сразу же брызгала на них из пульверизатора керосиновой водой. Даже домашнюю одежду, в которой находилась, так обрабатывала. Из ванны практически не вылезала, керосиновую трябку не выпускала из рук. Месяц боролась с этими тварями. Позвонила дочери, пожаловалась, но она не удивилась, сказала, что свекор постоянно плакал от кусаний этих невидимых насекомых. У них во дворе жили кошки, собаки, гуси, куры — наверное, от них заразился. Думаю, я тогда тоже заразилась от животных. В тот вечер, когда вышла на прогулку, на улице было много собак.

Танюша, будьте осторожны с огнем, когда будете все в доме обрабатывать керосином. Я руки постоянно мыла с мылом, переодевалась в другой халат и голову обматывала полотенцем, прежде чем подойти к газовой плите. Я от этих тварей избавилась быстро, уже на следующий день спала спокойно, но и я, и квартира были пропитаны керосиновым запахом. Удачи вам и здоровья!

Надежда В., Саратовская обл.

Уже четыре года, как закончились мои мучения

Для Нины из Германии, автора письма «Ранки как карманчики...» («Айболит» №15 за 2012 г.), и других женщин, страдающих диабетом.

Мне 79 лет. С 2008 года, едва мне исполнилось 75 лет, начался зуд наружных половых органов. Поскольку в моем возрасте не до мужчин, а в общественную баню не ходила, венерические заболевания были исключены. Пришлось идти к гинекологу, хотя и стыдно было. К тому же в нашей поликлинике гинеколог — мужчина. Еле на кресло взобралась. Анализ мазка показал — все в норме, выделений у меня никогда не было. Тогда врач, спасибо ему, дал направление на анализ крови на сахар — он оказался повышенным. Пошла к эндокринологу, она еще раз сделала анализ крови на сахар и поставила диагноз — диабет II типа. Выписала таблетки «Диабетон МВ» 30 мг. Сейчас пью «Диабетон МВ» 60 мг, сижу на диете, исключила сахар и все сладости. Врач-гинеколог назначил мазь «Синафлан» от зуда, а для заживления язвочек — «Синтомицин» 10%. Мази надо чередовать: после подмывания на ночь — «Синафлан», утром — «Синтомицин». Как только язвочки заживут, «Синтомицин» отменить, а когда зуд прекратится, отменить и «Синафлан». Не забывайте чаще подмываться, ежедневно менять белье, пользоваться только белой и качественной туалетной бумагой (серая, без упаковки может вызывать зуд). От сухости спасаюсь, чередуя детский крем и вазелин, а если вдруг появились потертости, тогда пользуюсь «Синтомицином». Не забывайте об анальном отверстии: мойте его и смазывайте «Синтомицином», причем как можно глубже — ведь из прямой кишки во влагалище попадают разные микробы. Извините за интимные подробности, но об этом необходимо знать. Уже 4 года, как закончились мои мучения. А когда-то были и зуд, и язвочки. Надеюсь, мои советы помогут многим женщинам, а не только вам, Нина.

Татьяна, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

История выздоровления

Я прошла через те же муки

Для Надежды Ивановны Ровенской из г. Ливны, Орловской обл., автора письма «После операции мучает аллергия», у мужа после 25 сеансов облучения и онкологической операции аллергия («Айболит» №12 за 2012 г.).

Я прошла через те же муки, что и ваш муж. В ноябре 2003 года сделали онкологическую операцию, потом прошла шесть курсов химиотерапии. А спустя какое-то время появился зуд, особенно мучительным он был по вечерам. Ноги до колен, спину и от шеи до груди расчесывала в кровь. Не могла спать, плакала от бессилия. Ходила к дерматологу, он назначал какие-то мази, которые готовили в аптеке, но они не помогали. После того как начала задыхаться, терапевт заподозрил астму и отправил на обследование в областную больницу. Там пульмонолог обследовал легкие и дал направление к аллергологу-иммунологу. Молодая врач, ну уже кандидат медицинских наук, которой сначала я не очень поверила, сказала, что иммунитет у меня на нуле, и назначила лечение. Лечилась у нее долго — года полтора. Но с каждым разом мне становилось легче. Во время химиотерапии и облучения в первую очередь поражается печень, отсюда и кожные проблемы.

Мне назначили строгую диету — исключить алкоголь, сладкое, острое, копченое, жирное, в общем, все, что вредит печени. Летом я сама собирала травки, которые помогают печени, — одуванчик, расторопшу, корень лопуха. Закупила много тыквы, чтобы хватило до лета. Так как многое нельзя было есть, с тыквой варила разные каши на молоке, добавляла сливочное масло, но без сахара. Из сладкого позволяла себе по 1 чайн. ложке меда 3 раза в день с чаем, и то только через месяца два после начала лечения. Фруктов, особенно яблок и груш, из-за наличия пектина ела много. Организм требовал углеводов. Зимой ела много сухофруктов, даже чай с ними пила, в основном травяной. Теперь пишу, какое лечение мне назначили. Может, и вам повезет с врачом-аллергологом-иммунологом.

Первый этап лечения

* Исключить все, о чем я уже писала.
* Принимать «Лактофильтрум» (по 2 табл. 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 2 недель) и «Тыквеол» (по 1 чайн. ложке 3 раза в день с едой в течение 2 недель).
* «Бифилиз» (1 фл. на ночь — 2 недели) и «Лохеин» (по 1 чайн. ложке 3 раза в день с едой — 2 недели).
* Отвар овса + настой шиповника (по 2 стакана в сутки — в течение месяца). Я и сейчас продолжаю их пить.
* Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Через 2 месяца

* Диета та же.
* «Бронхомунал» 7 мг (по 1 капсуле в сутки в течение 10 дней). Курс — 3 месяца. У меня были проблемы с дыханием — задыхалась (вам это, может, не надо).
* «Бифилиз» («Бифидумбактерин») (1 фл. 1-2 раза в день натощак — 2 недели каждого месяца).

Через 3 месяца

Дерматит еще не прошел.

* Диета та же (сидела на кашах с тыквой, фруктах, овощах — отварные морковь, свекла, винегреты).

Надо исключить алкоголь, сладкое, острое, копченое, жирное, в общем, все, что вредит печени.

* Активированный уголь в таблетках в 20.00 (1 табл. на 10 кг веса — в течение недели). Кстати, мой вес после химии был меньше 50 кг. Если у вашего мужа вес больше, все дозы лекарств надо увеличить. Согласуйте это с врачом.
* Очистительная клизма в 21.00 (в течение недели).
* Отвар овса (по 1-2 стакана в сутки — 3 недели). Я пила как чай и часто — он не противный.
* «Кетотифен» (по 1/2 табл. 2 раза в день — 3-4 недели).
* «Кестин» (по 1 табл. в сутки).
* «Мелиссафорте», капли (прво «Эвалар», Бийск).

Осмотр через месяц

* Диета (исключить консервы, копчености, красители, сахар, алкоголь и все с ними).
* Энтеросорбенты: активированный уголь (1 табл. на 10 кг веса в 20.00 в течение недели, я пила по 5 таблеток), или «Энтеросгель», или «Полифепам».
* «Аллохол» (по 1 табл. 3 раза в день с едой — 2 недели).
* «Карсил», или «Тыквеол» (по 1 чайн. ложке 3 раза в день с едой — 2 недели), или «Лохеин», или шведская горечь (по 1 чайн. ложке 3 раза в день в чай без сахара).
* При зуде кожи — цинковая мазь (мне не помогала, я использовала мазь «Гистан»).

Для профилактики дисбактериоза:

* «Бифилиз», или «Бифидумбактерин» (1 фл. 2 раза в день в течение 20 дней натощак), или «Биовестин», «Наринэ», или «Кипацид» (3 табл. 3 раза в день за 30 минут до еды — 10 дней). Кроме этого, принимала «Овесол» («Эвалар») по инструкции и японский рис (настаивала и пила).

И сейчас, если в еде начинаю позволять себе лишнее, снова появляется зуд — сразу выпиваю таблетку антигистаминного средства, например «Кларитина», смазываю зудящие места мазью «Гистан». В течение недели по вечерам пью активированный уголь (1 табл. на 10 кг веса) и исключаю из рациона все вредное для печени.

Татьяна Васильевна Сюткина, Асино, Томская обл.

P. S. НАДЕЖДА ИВАНОВНА, ЖЕЛАЮ ВАМ И ВАШЕМУ МУЖУ ЗДОРОВЬЯ, ТЕРПЕНИЯ В ЛЕЧЕНИИ И НАДЕЖДЫ! НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ И ГОНИТЕ ПРОЧЬ ОТ СЕБЯ ДУРНЫЕ МЫСЛИ! ВСЕГО ВАМ ДОБРОГО!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

И лакомство, и лекарство

Американские ученые доказали, что регулярное употребление грецких орехов на 50% снижает риск рака груди, уменьшает риск заболевания болезнью Альцгеймера.

* Грецкие орехи очень калорийны. В ста граммах ядер содержится примерно 650 калорий — больше, чем в плитке шоколада!

* По калорийности грецкий орех в 1,5 раза превосходит жирную свинину, в 2,5 раза — мед, в 3 раза — хлеб, в 4,5 раза — мясо курицы, в 7-8 раз — рыбу, в 10 раз — картофель и коровье молоко.

* Всего 400 г грецких орехов удовлетворяют суточную потребность в еде, поэтому тем, кто следит за своим весом, не рекомендуется съедать в день более 2-3 ядрышек.

* Орехи организм усваивает только при тщательном и медленном пережевывании.

* Благодаря содержанию йода, орехи рекомендуются при лечении заболеваний щитовидной железы.

* Содержащиеся в них железо и кобальт помогают при лечении малокровия.

* Грецкие орехи незаменимы при склонности к запорам и ослабленной работе желудка. Кроме того, увеличивают мышечную силу и снимают усталость.

* Народная медицина рекомендует орехи для восстановления потенции у мужчин.

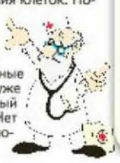
* Грецкие орехи в сочетании с сыром и изюмом тонизируют нервную систему, снижают переутомление, головные боли, укрепляют сердечную мышцу.

* От остеомиелита пропустите через мясорубку ядра спелых грецких орехов, залейте водкой так, чтобы она покрыла всю массу. Поставьте в темное место и настаивайте 2 недели. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке, запивая 1/4 стакана теплой воды, 3 раза в день до еды. Курс лечения — 20 дней, затем сделайте 10 дней перерыв, и так несколько курсов. Такое лечение противопоказано при тромбофлебите.

* Американские ученые доказали, что регулярное употребление грецких орехов на 50% снижает риск рака груди, уменьшает риск заболевания болезнью Альцгеймера.

Для вас, мадам

В капусте содержатся вещества, изменяющие гормональный фон женщины и защищающие ее от злокачественного перерождения клеток. Поэтому женщинам надо ежедневно включать в рацион капусту, причем неважно, белокочанную или краснокочанную, брюссельскую или цветную. Главное, чтобы она была сырой. Дело в том, что в процессе термической обработки полезные вещества разрушаются и теряют свои уникальные качества. То же происходит и при длительном хранении уже готового блюда. То есть капустный салат, приготовленный накануне, никакими целебными свойствами не обладает. Нет времени на приготовление свежего салата? Тогда просто пожуйте пару сырых капустных листьев.



Рецепты народной медицины

НАСТОЙКА ИЗ САЛАТА ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Салат — одно из древнейших средств для укрепления волос. Листья салата (только зеленого цвета!) надо настоять на хорошей водке. Через 10 дней настойка приобретет нежно-салатовый цвет. Втирайте ее в корни волос, и у вас никогда не будет перхоти и секутся, волосы станут гуще и будут расти быстрее. Только водку берите хорошую.

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ ХРЕНОМ

Промойте 300 г корней хрена, почистите, натрите на крупной терке или измельчите ножом. Положите в небольшую кастрюлю, залейте 1 л воды, поставьте на огонь. Когда половина раствора выкипит, добавьте воды до первоначального объема и кипятите еще 5-7 минут. Остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до улучшения состояния.

Целебная смесь

*** При болезнях сердца** ежедневно ешьте на завтрак хлеб, намазанный пастой из меда и порошка корицы. Это снижает уровень холестерина, спасает артерии и защищает от инфаркта. Регулярное употребление меда с корицей укрепляет сердечную мышцу.

*** При слабости** у пожилых людей надо принимать смесь меда и корицы, взятых в равных пропорциях. Это улучшит концентрацию внимания и подвижность.

*** При артрите** ежедневно утром и вечером принимайте 1 чашку теплой воды с 2 чайн. ложками меда и 1/4 чайн. ложки корицы. Если это делать регулярно, отступит даже хронический артрит.

*** При слабом иммунитете** ежедневно принимайте смесь меда с корицей, взятых в равных пропорциях. Это укрепит защитные силы организма.

*** При выпадении волос, облысении** перед мытьем головы смажьте волосы пастой из смеси разогретого оливкового масла и меда (по 1 ст. ложке) с добавлением 1 чайн. ложки корицы. Втрите смесь в корни волос и оставьте на 15 минут, затем промойте теплой водой.

Рекомендуем

Мёд с корицей

*** При язве желудка** смесь меда с корицей снимает боль в желудке, а также залечивает язвы.

*** При метеоризме** для уменьшения вздутия живота принимайте смесь меда с корицей.

*** При запахе изо рта** с утра полощите горло горячим раствором меда с корицей, он убивает бактерии, вызывающие неприятный запах.

*** При простуде** принимайте 1 ст. ложку меда с 1/4 чайн. ложки корицы 3 раза в день. Проходит даже хронический кашель, прочищаются носовые ходы.

*** Для снижения уровня холестерина** в крови смешайте 2 ст. ложки меда, 3 чайн. ложки корицы и 2 стакана теплой воды. Через 2 часа после приема такой смеси уровень холестерина в крови снижается на 10%, а прием снадобья 3 раза в день приводит в норму холестерин даже у хронических больных.

*** Для сохранения молодости** регулярно пейте чай с медом и корицей — это отодвинет наступление старости. 1 чайн. ложку корицы залейте 2 стаканами кипятка, охладите, добавьте 4 чайн. ложки меда и пейте по 1/4 чашки 3-4 раза в день. Кожа останется свежей и мягкой.

Пригодится

■РЕГУЛЯРНО УМЫВАЙТЕСЬ КРЕПКО ЗАВАРЕННЫМИ ЧАЕМ, КАКАО И КОФЕ — ЭТО ПРИДАСТ КОЖЕ НЕ ТОЛЬКО НЕЖНЫЙ ЗОЛОТИСТЫЙ ОТТЕНОК, НО И СДЕЛАЕТ ЕЕ БОЛЕЕ УПРУГОЙ.

■ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА ЕЖЕДНЕВНО ЕШЬТЕ НА ЗАВТРАК ХЛЕБ, НАМАЗАННЫЙ ПАСТОЙ ИЗ МЕДА И ПОРОШКА КОРИЦЫ. ЭТО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, СПАСАЕТ АРТЕРИИ И ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФАРКТА.

Намотай на ус

Холодный чай не безопасен для здоровья, так как способствует образованию в почках камней оксалатов (это соли щавелевой кислоты). По мнению урологов, для людей, склонных к образованию камней в почках, холодный чай является самым вредным напитком. Злоупотребление чаем, чрезмерное потение и обезвоживание организма летом повышают риск развития мочекаменной болезни. По сравнению с женщинами мужчины в 4 раза больше склонны к образованию камней. В группу риска входят люди в возрасте от 40 лет: женщины во время климакса и те, кому удалили яичники. При склонности к образованию камней нужно снизить употребление продуктов, содержащих большое количество оксалатов (шпинат, шоколад, ревень, орехи), недосаливать пищу, выпивать несколько стаканов воды в день. Полезны молочные продукты: они снижают выделение оксалатов.

Что бы съесть? Думай, думай

Фрукты или овощи?

И ФРУКТЫ, И ОВОЩИ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ПОЛЕЗНЫ ВСЕМ, НО И ОНИ ИМЕЮТ МАССУ НЕДОСТАТКОВ.

Фрукты

* По мнению диетологов, главный недостаток фруктов — высокое содержание фруктозы (натурального природного сахара), которая по калорийности не уступает обычному рафинаду, поэтому фрукты нежелательны для людей с лишним весом.

* Коварство фруктозы в том, что она, в отличие от глюкозы, не дает чувства быстрого насыщения, а лишь подстегивает аппетит.

* Избыток фруктозы в питании чреват... гипертонией. Ученые выявили: у тех, кто съедает в день 10 яблок или выпивает 3 стакана яблочного сока, риск развития гипертонии повышается на 87%. Фруктоза портит зубы, создавая идеальную среду для размножения бактерий. Тем, кто не полощет рот после еды, это грозит кариесом. Чтобы фрукты приносили только пользу, съедать их нужно в правильное время: или как самостоятельную пищу (второй завтрак), или в виде десерта — после основной еды.

Яблоки противопоказаны при язвенной болезни желудка, гастритах и заболеваниях поджелудочной железы.

Апельсины, грейпфруты нельзя есть при язве, гастритах, панкреатите, аллергии.

Клубника не полезна при повышенной чувствительности слизистой желудка и кишечника.

Груши могут вызвать запоры.

Фрукты, которыми лучше не злоупотреблять: бананы, виноград, персики, арбуз, дыня.

Овощи

Для поддержания здоровья ежедневно надо съедать четыре порции овощей и одну порцию фруктов (под порцией подразумевается один овощ или фрукт среднего размера). В овощах витаминов, микроэлементов и клетчатки не меньше, чем во фруктах, но они менее калорийны, и сахара в них мало.

Капуста в свежем виде обостряет гастрит и язвенную болезнь.

Сладкий перец не имеет противопоказаний даже в диетическом питании. Но будьте с ним осторожны при ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушении сердечного ритма, гипертонии. В нем много эфирных масел, неполезных для сердца, а большое содержание клетчатки увеличивает внутрибрюшное давление, вызывая приступ стенокардии.

Свекла, картофель, репа не рекомендуются при сахарном диабете и ожирении.

Тыква полезна всем.

Морковь не рекомендуется при избыточном весе.

Редька, редис раздражают слизистую желудка. Противопоказаны при гастрите, воспалении тонкого и толстого кишечника, болезнях печени и почек, недугах сердечно-сосудистой системы.

Не стоит налегать на тушеные **кабачки** при болезнях почек, связанных с нарушенным выводом из организма калия.

Со шпинатом и зеленым салатом лучше проститься при почечнокаменной болезни и подагре, обострении хронических колитов и энтероколитов. **Салат** лучше вообще исключить из рациона при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диарее, а при остром гастрите употреблять в пищу салат можно, но мелко нашинкованный.

Для диабетиков, и не только

● **Чтобы быстро снизить сахар,** одно свежее яйцо (желательно домашнее) разбейте в кружку. Отдельно отожмите сок из одного лимона и соедините с яйцом. Хорошо взбейте и сразу выпейте смесь натощак. Через 1 час можно есть и пить. Принимать такое снадобье надо 3 утра подряд 1 раз в месяц в течение года.

● **При сухом кашле** хорошо пить теплую молочную сыворотку или принимать несколько раз в день по 2 ст. ложки отвара семян аниса с медом (на 1 стакан воды — 1 неполная ст. ложка анисовых семян и 1/2 чайн. ложки меда, щепотка питьевой соды). И еще пейте по ложке сока репчатого лука 3 раза в день — это хорошее отхаркивающее средство.

● **От плеврита.** Хорошо взбейте 1 сырое яйцо, по 1 ст. ложке молока, растопленного сливочного масла и сахара. Смесь вылейте на раскаленную сковороду, газ сразу выключите и съешьте яичницу горячей. Делать так надо 2 раза в день — утром и вечером. Если будет подташнивать, можно съесть с кусочком хлеба. Курс лечения — 10 дней.

Овощ с секретом

Для снижения артериального давления свежий картофельный сок отстаивайте 1 час, осторожно слейте, соедините с клюквенным (1:1) и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ВОДА ПОЧИСТИТ СУСТАВЫ

Вода, которая остается после варки картофеля в кожуре, очень щелочная, как и сильно разваренный и размятый в воде картофель до состояния пюре, поэтому рекомендуется при отложении солей в суставах. Людям, страдающим артритом, полезно выпивать утром натощак картофельную воду, а также один раз днем и перед сном хотя бы по полстакана такого снадобья и дополнительно съедать каждый день 1-2 картофелины — сырые, мелко натертые на терке вместе с кожурой. Картофель можно добавлять в салаты, супы, овощи непосредственно перед подачей на стол. Ученые из Института питания в Германии считают картофельный отвар незаменимым средством при плохом аппетите, назвав его отваром Гиппократа — одного из основоположников медицины.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН ТОЖЕ ПОЛЕЗЕН

1 кг неочищенного картофеля, по 1 головке репчатого лука и лукапорея или 5-6 морковок, по полпучка петрушки или ее корней и листьев сельдерея или его корней.

Картофель хорошо вымойте щеткой и нарежьте на тонкие ломтики вместе с кожурой. Овощи сложите в кастрюлю, залейте 3 л воды и варите на слабом огне 1 час. Бульон процедите и пейте по 2-3 л в день. Дополнительно съедайте по 8-10 зубков чеснока с кусочками яблока (чтобы смягчить остроту) 2-3 раза в день. Во время этой диеты делайте по утрам очистительную клизму.

Такое очищение полезно при ревматизме, артрите, камнях в желчном пузыре, астме, кожных заболеваниях, хронических запорах, сердечных заболеваниях, повышенном кровяном давлении, излишней полноте, болезнях в почках, простатите, диабете (только по назначению врача), нервных заболеваниях и бессоннице, базедовой болезни и болезни Бехтерева.

*** Если болит колено, прибинтуйте к нему измельченную картошку и оставьте на ночь.**

*** При ушибах и ожогах ломтиками сырого картофеля обкладывайте больное место.**

«СЕРДЕЧНЫЙ» ОТВАР

Картофельный отвар рекомендуется при гипертонии и сердечных болезнях. Готовится он так. Вымойте очистки с 4-5 картофелин, залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут, затем охладите и процедите. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

ПРИ ПЛОХОМ ПИЩЕВАРЕНИИ

* В старину лечились соком сырой картошки: выпивали натощак утром 1 стакан сока. После этого нужно полчаса полежать, а через час можно завтракать. И так делают 10 дней подряд, потом перерыв на 10 дней, и повторяют лечение. Самым целебным считается красный картофель.

* При хроническом плохом пищеварении нужно постоянно утром за 30 минут до еды съедать 1 ст. ложку натертой сырой картошки.

Масло разное бывает

*** Масло из зародышей пшеницы.** Оно содержит больше витамина Е, чем другие растительные масла. Поэтому считается источником молодости. Это масло повышает устойчивость к стрессам, способствует быстрому заживлению ран и нормальному функционированию сердечной мышцы, препятствует образованию тромбов, снижает уровень холестерина в крови, ускоряет обновление клеток.

*** Льняное масло.** Содержит больше, чем любое другое растительное, полиненасыщенной линолевой жирной кислоты, которая помогает решить многие желудочные и кишечные проблемы.

*** Масло из виноградных косточек.** Содержит много так называемых биофлавоноидов, которые борются со свободными радикалами. Регулярное потребление такого масла в салатах благотворно влияет на состояние кожи, делая ее гладкой и подтянутой.

*** Соевое масло.** Богато полиненасыщенными жирными кислотами, которые избавляют организм от плохого холестерина. Кроме того, в нем содержатся растительные гормоны, которые оздоровляют флору желудочно-кишечного тракта.

*** Масло из тыквенных семечек.** Содержит витамин Е, ненасыщенные жирные кислоты, минеральные соединения и микроэлементы, включая селен. Это масло полезно при гастрите и просто изжоге, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите. Оно помогает бороться с различными видами аллергии, диатезом и дерматитами.

Полезно знать

● **Болят колени?** Очистите 3 крупные луковицы, разрежьте на большие куски, опустите в 1 л кипящей воды и варите 15 минут. После чего процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день — утром, сразу после пробуждения, и перед сном.

● **При нейродермите** для уменьшения сухости кожи в 0,5 л молока влейте 100 мл растительного (лучше оливкового) масла, размешайте до однородной массы. Эмульсию вылейте в теплую ванну и принимайте не более 15 минут раз в неделю.

● *** На больные суставы** накладывают компресс из кашицы картофельных очистков или кашицы из сваренного в кожуре и размятого картофеля. Иногда для повышения эффекта в картофельную кашицу добавляют мед или питьевую соду.

Проверено на себе

Лимон избавил от всех чирьев

Ходила моя знакомая полгода по врачам с чирьями. Их вскрывали, а чирьи вскакивали снова и снова. Причем все на интимном месте. Ей и препараты какие-то выписывали, пивные дрожжи — ничего не помогало. И вот когда она снова пришла на процедуру со своим очередным чирьем, новая медсестра, наклонившись, тихонечко шепнула: «Попробуйте привязать свежий лимон, через час он все вытянет». Так она и сделала. Помогло, правда, зато избавилась от всех чирьев.

Т. И. Тарасова, Самара

Лимон с яйцом — то, что надо

Мой муж — диабетик. Чтобы уменьшить сахар в крови, он каждый месяц (три дня подряд) тщательно размешивает сок одного лимона с яйцом и пьет через соломинку натощак, за 30 минут до еды.

И. Н. Игнатенко, Н. Новгород

Лекарство от диабета кисловато на вкус

Два года назад мне поставили диагноз сахарный диабет. Как-то в поликлинике женщина посоветовала рецепт лекарства, приготовленного из лимона и корня петрушки. Я не верила в народную медицину, но посчитала, что сильно по моему карману такие ингредиенты не ударят, поэтому решила попробовать. Всего за два курса приема сахар у меня снизился с 12 до 7 единиц и держится на достигнутом уровне. Для приготовления лекарства понадобятся 2 средних лимона, 200 г корня петрушки, 1 л воды. Лимоны (с кожурой, косточки нужно вынуть) и петрушку перекручивала на мясорубке, заливала 1 л кипятка, закрывала банку крышкой, укутывала в несколько полотенец, ставила банку в теплое место на 1 сутки. Через день процеживала — лекарство было готово. Ежедневно принимала по 3 ст. ложки лекарства за 30 минут до еды 3 раза в день. На вкус оно слегка кисловатое. Пейте, пока не закончится. Злоупотреблять не нужно, делайте перерывы на количество дней, равное количеству дней приема.

Екатерина Николаевна, Воркута

Хлеб спас от угрей

Несмотря на то, что мне уже за тридцать, избавиться от угрей мне удалось совсем недавно. И помог обыкновенный хлеб! Кусочек белого хлеба измельчала, смешивала с водой, добавляла меда до получения вязкой массы. Накладывала эту смесь на проблемные места 2 раза в день и держала по 10 минут.

Анна, Саратов

Каша для щитовидной железы

Долгое время мне приходилось лечиться от нарушения функции щитовидной железы. Лечилась разными способами, удалось многое, я стала чувствовать себя практически здоровой и считаю, что во многом мне помогла специальная каша, которая положительно влияет не только на щитовидную железу, но и на весь пищеварительный тракт. Итак: нужно взять 100 г гречки, 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу. Гречку сварите как обычно. В почти готовую кашу добавьте куркуму, морскую капусту, соль и тщательно перемешайте. Каша приобретет оранжево-желтый цвет и очень приятный вкус. Буду очень рада, если мой рецепт поможет людям, у которых есть проблемы с щитовидной железой.

И. Рахманова, Чебоксары

При остром и хроническом панкреатите

Пропустите через мясорубку 1 кг лимонов с кожурой, но без косточек и по 300 г петрушки и чеснока. Хорошо смешайте в эмалированной кастрюльке и настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Смесь полезно заливать 1/3 стакана такого настоя: измельчите и смешайте в равных частях листья черники, брусники, земляники, стручки фасоли и кукурузные рыльца. 1 ст. ложку сбора залейте в термосе 1 стаканом кипятка и настаивайте ночь.

О. В. Ломова, Архангельск

Сам себе доктор — *Советует диетолог*

Рассольчик от запоров

Наладить работу кишечника помогает рассыпчатая гречневая каша. Если нет результата, на следующий день сварите легкий гречневый суп, заправив его луком и морковью.

* Прекрасное слабительное — **цветы, листья и ягоды бузины:** 1 ст. ложка сырья на 1,5 стакана кипятка. Настаивайте до охлаждения, пейте в течение дня. Или смешайте 1 ст. ложку цветов черной бузины, 1 лист алоэ, 1 чайн. ложку плодов или зелени фенхеля, вечером залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 10-12 часов, процедите. Пейте по 1 стакану 2 дня подряд. Опорожнение кишечника наступает через 12-30 часов, причем, как правило, обильное, безболезненное, без расслабления кишечника.

* Советуем приготовить **варенье из ягод черной бузины.** Хорошо вымойте ягоды, дайте стечь воде. Варите с добавлением 1 стакана воды в 3-4 приема, пока ягоды не развалятся. Протрите смесь через сито или дуршлаг, добавив сахар из расчета 1:1. Диабетики могут употреблять это варенье, но без сахара. Принимайте по 1/2 чайн. ложки через 15-20 минут после приема пищи 5-6 раз в день.

*** Белая репа** обладает лечебными свойствами при запорах. Натрите 100 г репы, отожмите сок, добавьте в него 50 г меда. Выпейте за 1 раз, лучше всего натощак, до 06.30-06.40 часов утра. Через 15-20 минут кишечник полностью освободится. Чтобы добиться ежедневного опорожнения кишечника, необходимо провести лечебный курс продолжительностью в неделю.

* Старинный украинский рецепт. Держите в течение месяца в соленой воде **огурцы,** затем рассол процедите и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 десертной ложке через 20-30 минут после каждого приема пищи. Огурцы выбросьте.

* Прекрасным слабительным свойством обладают созревшие **ягоды рябины.** Из них делайте сок либо ежедневно после еды съедайте 10-15 штук. Для детей и людей пожилого возраста на зиму и весну заготовьте рябиновый сироп: из 2 кг ягод приготовьте сок, варите в 3 приема с 1 кг сахара, каждый раз доводя до кипения и остужая. Принимайте по 1 чайн. ложке после еды 4-5 раз в день. Когда работа кишечника восстановится, принимайте по 1 чайн. ложке через 20 минут после еды 1-2 раза в день.

* Одним из наиболее приятных является лечение запора **ревенем.** Весной и осенью добавляйте его в овощные и фруктовые салаты, варите из него кисели и варенье, готовьте запеканки, начинки для пирогов и налистников, заготовьте сок.

* Наладить работу кишечника помогает рассыпчатая **гречневая каша.** Если нет результата, на следующий день сварите легкий гречневый суп, заправив его луком и морковью.

* Вкусный и доступный рецепт лечения запора — **салат** из свежих яблок, квашеной капусты и мелко нарезанного белого хлеба, заправленный 1 ст. ложкой растительного масла. Съешьте натощак. Салат очень полезен и при геморрое.

ПРИ ЗАПОРАХ 2 СТАКАНА СУШЕНЫХ ЯБЛОК ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ, В ПОЛУЧЕННЫЙ ОТВАР ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ, А ЯБЛОКИ СЪЕДАЙТЕ.

Очень сытно!

Солянка мясная с копчёной грудинкой

500 г отварного мяса (говядины или свинины), 100 г копченой грудинки, 200 г сала с мясными прожилками, 2 л говяжьего бульона, 2 стакана огуречного рассола, 4 соленых огурца, 2 лимона, по горсти квашеной капусты, маслин, соленых грибов, 2 луковицы, лавровый лист, соль, черный молотый и горошком перец.

Огурцы очистите от кожуры (кожуру отложите), нарежьте мелкими кубиками. Лимоны разрежьте на четвертинки, снимите ножом мякоть и мелко нарубите. Сало с мясными прожилками нарежьте кубиками, вытопите жир на маленьком огне, всыпьте и обжарьте до мягкости лук, нарезанный полукольцами. Добавьте мелко нарубленную капусту (предварительно отожмите) и готовьте под крышкой на маленьком огне 30 минут. Добавьте копчености, огурец, влейте бульон, доведите до кипения и готовьте 15 минут. Тем временем кожуру соленых огурцов залейте огуречным рассолом, доведите до кипения, варите на маленьком огне под крышкой 15 минут. Влейте в солянку процеженный рассол из-под огурцов, добавьте мясо кусочками, маслины целиком, соленые грибы (предварительно промытые), лавровый лист, перец, если надо — соль. Доведите до кипения, снимите с огня, дайте постоять под крышкой 10 минут. Удалите лавровый лист, подавайте со сметаной.

Кое-что новенькое

Спагетти с зеленым соусом. 400 г спагетти, 1 пучок свежего базилика, 1 пучок петрушки, 5 зубков чеснока, 1 чайн. ложка соли, 120 г сыра, 10 ст. ложек оливкового масла.

Сначала приготовьте соус. Для этого базилик, чеснок и петрушку мелко нарежьте и посолите. Затем натрите на терке сыр и все перемешайте. Вливайте по 1 ст. ложке оливковое масло, постоянно перемешивая, пока не образуется однородная масса. Отварите спагетти, переложите в подогретое блюдо и залейте соусом.

Цветная капуста

ПОТУШИМ ЕЁ С ТОМАТОМ И СЫРОМ

2 больших кочана цветной капусты, соль, 50 г растительного или сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 130 г томатной пасты, 50 г сыра, соль, зелень петрушки.

Цветную капусту отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на сито и разберите на соцветия. В кастрюле разогрейте масло, поджарьте тонко нарезанный чеснок, добавьте цветную капусту, зелень петрушки, томатную пасту, подлейте немного отвара от капусты и тушите в духовке до готовности. При подаче посыпьте тертым сыром.

...С МОРКОВКОЙ

1 средний кочан цветной капусты, 500 г моркови, 2 ст. ложки муки (без верха), 100 г тертого сыра, 2 яичных желтка, 2-3 ст. ложки кислого молока, зелень петрушки, масло, соль.

Очистите кочан цветной капусты и отварите его в подсоленной воде. Морковь нарежьте кружочками, отварите ее в подсоленной воде, процедите и обжарьте в масле, после чего смешайте с мелко нарезанной зеленью петрушки. Приготовьте пассеровку из муки и 2-3 ст. ложек масла, разведите ее отваром от цветной капусты и добавьте тертый сыр. Прокипятите 5 минут, снимите с огня, добавьте желтки и кислое молоко. Сваренную капусту выложите на середину блюда и залейте соусом. Вокруг выложите вареную морковь и дольки лимона.

ЗАПЕЧЁМ С ФАРШЕМ

1 кг картофеля, 2 средних кочана цветной капусты, 0,5 л молока, 400 г фарша (любого), 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, растительное масло, соль, перец.

Картофель отварите, сделайте пюре, добавив сливочное масло, половину горячего молока, соль, перец. Отдельно отварите в подсоленной воде разобранную на соцветия цветную капусту. Выложите картофель в смазанную маслом форму, на него — отваренную цветную капусту. В сковороде обжарьте фарш с измельченным луком, посыпьте мукой, хорошо перемешайте и еще немного потушите. Добавьте молоко, посолите, поперчите. Выложите в форму сверху на капусту, посыпьте сыром и запекайте в духовке при 180°С.

Сам себе доктор

Пальчики оближешь!

Здоровье с грядки

■ КОТЛЕТЫ НУЖНО ЖАРИТЬ НА ХОРОШО РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗ НИХ НЕ ВЫТЕКАЛ СОК.

■ СОЧНЫМИ КОТЛЕТЫ ПОЛУЧАЮТСЯ, ЕСЛИ МЯСО СОДЕРЖИТ ЖИР, ОДНАКО ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СЛИШКОМ ЖИРНОГО МЯСА КОТЛЕТЫ СИЛЬНО УМЕНЬШАЮТСЯ В РАЗМЕРЕ И СТАНОВЯТСЯ РЫХЛЫМИ, ПЛОХО СОХРАНЯЮТ ФОРМУ.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ С СЫРОМ

500 г капусты, 2-3 ст. ложки сметаны, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, растительное масло для жарки, любая зелень, соль, черный и красный молотый перец — по вкусу.

Тонко нашинкованную капусту обжаривайте на растительном масле 1-2 минуты, добавьте в нее сметану и тушите на медленном огне до мягкости. Затем посолите, поперчите и остудите. Добавьте тертый сыр, яйца и все тщательно перемешайте. Из капустного теста сформуйте небольшие котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОМИДОРАМИ

10 картофелин, 4 помидора, 5 луковиц, 3-4 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, перец, соль, зелень.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и вместе с помидорами нарежьте кружочками, а репчатый лук — кольцами. Отдельно обжарьте картофель, помидоры (старайтесь сохранить форму кружочков) и мелко нарубленный лук. Глубокую сковороду смажьте маслом, положите половину картофеля, на него — слоями лук, помидоры, а сверху картофель. Полейте подсоленной сметаной и запеките в духовке. Готовое блюдо посыпьте нарубленной зеленью петрушки или укропа.

ГОЛУБЦЫ В СВЕКОЛЬНЫХ ЛИСТЬЯХ С РИСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

1 кг свекольных листьев, по 200 г риса и сметаны, по 100 г тертого сыра и растительного масла, репчатый лук, зелень укропа, кинза, перец, соль.

Свекольные листья вымойте, мелко нарежьте. Измельченные лук и укроп спассеруйте на растительном масле. Рис отварите до полуготовности, откиньте на сито, промойте и соедините с пассерованной зеленью, посолите, поперчите, добавьте тертый сыр и перемешайте. Сформируйте голубцы и положите в посуду для тушения, залейте подсоленным кипятком до половины объема, занимаемого голубцами, добавьте сметану и томите под крышкой 30 минут. При подаче на стол полейте чесночно-сметанным соусом.

Вкусные заготовки

Рекомендуем

Кусочек лета

Щи на скорую руку

На 3 кг капусты — 1,5 кг спелых помидоров, по 500 г моркови и сладкого перца, по 300 г лука-репки и лука-порея, корень сельдерея или петрушки, 1 стакан растительного масла, по 1 ст. ложке соли и сахара.

Капусту, лук и перец нашинкуйте соломкой, корнеплоды натрите на крупной терке. Томаты порежьте кусочками. Налейте немного воды в большой таз, добавьте масло, положите лук, перец, капусту, корнеплоды, доведите до кипения. Положите зелень сельдерея или петрушки, соль, сахар, томаты, кипятите 20 минут. Разлейте горячую массу в прогретые стерильные банки, закатайте, переверните, укутайте и оставьте до полного остывания. Зимой достаточно приготовить мясной бульон с картошкой, выложить заготовку из банки, прокипятить — и суп готов.

Аджика мягкая

На 2 кг помидоров — по 0,5 кг яблок и сладкого перца, 100 г тертого хрена, 5 штук острого перца, пучок кинзы, 1,5 ст. ложки соли, 1/2 ст. ложки сахара.

Все пропустите через мясорубку, посолите, добавьте сахар и перемешайте. Разложите в мелкие банки и храните в холодильнике.

Зимняя заправка для супов

3 части репчатого лука и моркови, 2 части сладкого болгарского перца, по 1 части укропа, петрушки и соли. Продукты вымойте, подсушите, нарежьте и хорошо перемешайте с солью. Плотно уложите в стерилизованные банки и закройте полиэтиленовыми крышками. Храните в холодильнике.

Арбуз, засоленный в капусте

Перво-наперво нужно иметь деревянную бочку (можно использовать и другие емкости). Арбузы нужно засаливать зрелые, без повреждений и некрупные, не больше 2 кг. Их нужно вымыть холодной водой и рядами, чередуя с капустой, уложить в бочку. На дно бочки сначала насыпьте нашинкованную подсоленную капусту слоем до 10 см, затем уложите арбузы на расстоянии 2 см один от другого и от стенок бочонка. Пустоты между арбузами и стенками бочонка заполните капустой. На последний слой арбузов тоже положите капусту так, чтобы ее уровень был на 5-10 см ниже верха бочонка. Бочку накройте марлей, сверху положите деревянный круг с гнетом и храните в прохладном помещении. Арбузы надо съесть до потепления, не то закиснут.

Из зелёных помидоров

САЛАТ «ДОНСКОЙ»

6,5 кг зеленых помидоров, 2,5 кг болгарского перца, 1,5 кг зеленого лука, 200 г соли. Заливка: 1,5 стакана растительного масла, 1/2 стакана уксуса.

Приготовьте заливку, смешав масло с уксусом. Овощи нарежьте кружками и сложите в эмалированный таз слоями, пересыпая каждый ряд солью. Оставьте на ночь. Разложите по литровым банкам шумовкой, добавив в каждую банку по 2 ст. ложки заливки. Накройте крышками и стерилизуйте 20-25 минут.

ВАРЕНЬЕ «ИЗУМРУДНОЕ»

40 штук зеленых помидоров средней величины, 0,5 кг сахара, 1/2 стакана воды, 1 чайн. ложка лимонной кислоты.

У помидоров обрежьте плодоножки, удалите семена и сварите в 3-4 водах, по 3-4 минуты, каждый раз воду сливая. Затем несколько раз промойте помидоры. Из воды и сахара приготовьте густой сироп. После охлаждения помидоров положите их в сироп и поставьте кипятить на сильный огонь. Когда варенье будет готово, добавьте в него 1 чайн. ложку лимонной кислоты и снимите с огня. При желании можно добавить ванилин.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

5 кг зеленых помидоров, 300 г чеснока, 1,5 кг репчатого лука, зелень петрушки, 4 стручка горького перца, 200 г хмели-сунели или другой острой приправы, 70 г соли, 200 г растительного масла, 150 г яблочного уксуса.

Томаты нарежьте и посолите в тазу, хорошо перемешайте и оставьте на сутки, затем слейте горький сок. К томатам добавьте нарубленный чеснок и нарезанный репчатый лук, а также нарубленный большой пучок свежей зелени. Смесь залейте растительным маслом, яблочным уксусом, засыпьте хмели-сунели, добавьте мелко нарубленные стручки горького перца. Салат поставьте на огонь и, непрерывно помешивая, доведите до кипения. Кипятите 5-8 минут, разложите в стерилизованные банки, закатайте.

Обедаем дома

СУП–ПЮРЕ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

4 сладких крупных красных перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 3 стакана куриного бульона, 1/2 стакана 30%-ных сливок, соль и черный молотый перец по вкусу.

Очистите болгарский перец от плодоножек и семян и нарежьте квадратиками. Репчатый лук и чеснок мелко порубите. В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло. Все овощи положите в кастрюлю и тушите до готовности. Влейте куриный бульон, перемешайте, уменьшите огонь и варите 30 минут. Суп перелейте в чашу миксера или блендера, измельчите до получения однородной массы и процедите через сито. Верните суп в кастрюлю, добавьте сливки, черный перец и подержите суп-пюре на медленном огне 10 минут. Подавайте, украсив свежей зеленью.

ГОЛУБЦЫ С ГРЕЧКОЙ И ФАРШЕМ

500 г капусты, 200 г мясного фарша, 200 г гречки, 200 г сливочного масла, 2 луковицы, растительное масло, соль по вкусу.

Обжарьте на растительном масле мелко нарезанный лук вместе с фаршем. В посуду сложите послойно фарш и гречневую крупу, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку на 20 минут. Капустные листья бланшируйте в подсоленной кипящей воде около минуты. В каждый капустный лист положите начинку из гречневой каши и фарша, сверните конвертиком, выложите на смазанный жиром противень, полейте растопленным сливочным маслом (по желанию можете полить сметаной). Запекайте в духовке 15 минут.

ОВОЩНОЕ РАГУ ПОД МАЙОНЕЗОМ

1 кг картофеля, половина некрупной тыквы, 500 г баклажанов, 200 г сыра, 3 моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, по 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка и кукурузы, 2 дольки чеснока, растительное масло, соль и перец по вкусу.

На раскаленную сковороду с маслом положите порезанные картофель, морковь, тыкву, баклажаны. Когда морковь станет мягкой, а картошка обретет золотистую корочку, положите горошек, кукурузу, лук и чеснок. Все хорошо перемешайте, залейте майонезом, засыпьте сыром и зеленью, подержите под крышкой, пока майонез не запечется, и подавайте к столу.

Из почты «Айболита»

Курица, запечённая в тыкве

Средняя тыква, курица, 150 г риса, 2 луковицы, 1 морковь, 100 мл растительного масла.

Вырежьте в тыкве квадратную крышку со стороны плодоножки, очистите от семечек и волокон. Курицу разрежьте на порционные куски, обжарьте на растительном масле на чугунной сковороде до образования золотистой корочки и переложите на тарелку. На этом же масле обжарьте нарезанные лук и морковь. Рис отварите до полуготовности, смешайте с половиной лука и моркови. На дно тыквы выложите рис, затем обжаренные куски курицы и сверху оставшиеся лук с морковью и маслом. Посолите и поперчите по вкусу. Закройте тыкву крышкой, закрепите двумя шпажками, смажьте маслом, уложите на противень и запекайте в духовке при температуре 200°С 1,5 часа. Когда тыква будет готова, выложите ее на блюдо и разрежьте как арбуз.

Евгений Петрович Патринев, Камышин, Волгоградская обл.

Любите послаще? *Рекомендуем*

Ягодка к ягодке

ВКУСНОЕ БАЛОВСТВО

1/2 стакана вишни без косточки или другой кислой ягоды, 2 ст. ложки меда, кокосовая стружка — по вкусу, 15 ядер миндаля, 4 ст. ложки сока лимона, 1/2 стакана клюквы.

Вишню, клюкву, кокосовую стружку, сок лимона, миндаль измельчите и перемешайте с медом до состояния густой массы. Затем скатайте из массы шарики, присыпьте их сахарной пудрой или кокосовой стружкой и поставьте в холодильник.

ГРУШИ В ВАНИЛЬНОМ КРЕМЕ

4 груши, 1 яичный желток, 1/2 стакана молока, 2 чайн. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахарного песка, 100 г печенья, 4 ст. ложки смородинового варенья, 2 ст. ложки рубленых орехов, 2 ст. ложки коньяка, 1 чайн. ложка ванильного сахара.

Крахмал разведите 2 столовыми ложками холодного молока. В оставшееся молоко добавьте сахар и доведите смесь до кипения. В горячее молоко, постоянно помешивая, влейте молоко с крахмалом. Прогревайте смесь до загустения, периодически помешивая. Добавьте яичный желток, растертый с ванильным сахаром, перемешайте. Прогревайте массу на слабом огне, не доводя до кипения. Дайте крему постоять. Груши разрежьте пополам, удалите сердцевину. Заполните половинки вареньем. Дно формы для запекания посыпьте раскрошенным печеньем, сбрызните его коньяком. Половинки груш уложите на печенье срезом вниз. Залейте груши кремом, посыпьте орехами и запекайте 2-3 минуты в духовке при температуре 200°С.

МОРКОВНЫЙ РУЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

Для одной порции: 2 морковки, 1 яблоко, 1 ст. ложка манки, 1 чайн. ложка муки, 1 чайн. ложка сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны.

Морковь почистите, натрите на крупной терке и варите до полуготовности. Яблоко почистите, удалите сердцевину, нарежьте маленькими кусочками и соедините с морковью. Добавьте манную крупу, хорошенько перемешайте и доварите до готовности. Приготовьте подливу. Подсушите муку до коричневого цвета на чистой сухой сковороде, смешайте со сметаной и сахаром и доведите до кипения. В слегка охлажденную морковно-яблочную массу вбейте сырое яйцо, размешайте, сформируйте рулетик и выложите его на сковородку, смазанную маслом. Полейте приготовленной сметанной подливой и запеките в духовке.

Очень вкусно!

Пастила из облепихи

1 кг ягод облепихи, 1 стакан свежевыжатого яблочного или айвового сока, 600 г сахара, 3-4 ст. ложки измельченных грецких орехов.

Облепиху положите в кастрюлю, добавьте яблочный (айвовый) сок и варите на слабом огне, не доводя до кипения. Когда ягоды размягчатся и их масса уменьшится примерно в половину, остудите. Затем измельчите в блендере до состояния пюре и протрите через мелкое сито. В полученную массу добавьте сахар из расчета 600 г на 1 кг облепиховой массы (предварительно облепиховую массу нужно взвесить) и прогрейте — сахар должен полностью раствориться. Затем добавьте измельченные грецкие орехи. Духовку разогрейте до 50°С. Противень выстелите пергаментной бумагой, выложите на нее облепиховую массу слоем в 1,5 см и подсушивайте в течение часа. Готовую пастилу посыпьте сахарной пудрой.

Авось пригодится

● **Паста из облепихи с зеленью.** 200 г сливочного масла, 1/2 стакана облепихи, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу. Размягченное масло смешайте с протертыми через сито ягодами облепихи, добавьте мелко нарезанную зелень и соль, все перемешайте и тщательно взбейте. Используйте как пасту для бутербродов.

● **Макароны «Дачные».** К горячим макаронам на скорую руку сделайте заправку из любой растущей в огороде травы. Мелко порубите шпинат, петрушку, кинзу, базилик, добавьте чеснок по вкусу и тушите 2 минуты. Все это смешайте с горстью тертого сыра и горячими макаронами.

● **Салат «Цезарь».** Курица, масло подсолнечное, салат, чеснок, майонез, сыр пармезан, белый хлеб. Нарежьте куриное филе кубиками и обжарьте на подсолнечном масле. Смешайте листья салата с курятиной. Добавьте измельченный чеснок, заправьте блюдо майонезом и посыпьте тертым сыром. Кубики белого хлеба подсушите в микроволновке и выложите в салатник.

Грибные оладушки

150 г любых грибов, 1 луковица, 3 яйца, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец, мука, растительное масло.

Грибы пожарьте с луком, охладите. Взбейте яйца, размешайте со сметаной и вылейте в грибы. Посолите, поперчите, добавьте муку (тесто должно быть как густая сметана). Хорошо перемешайте, ложкой выкладывайте в разогретое масло и жарьте с двух сторон как обычные оладьи.

Грибное рагу с помидорами

1 кг свежих грибов (любых), 200 г помидоров, 250 г ветчины, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 чайн. ложка тимьяна, 4 чайн. ложки пшеничной муки, перец черный молотый, зелень петрушки, соль по вкусу. Грибы очистите, промойте, крупные разрежьте пополам или на четыре части. Помидоры разрежьте на четыре части, петрушку порубите. Ветчину нарежьте крупными кубиками, лук — мелкими и спассеруйте его на масле до золотистого цвета. Добавьте подготовленные грибы, помидоры и петрушку, приправьте тимьяном, солью, перцем и тушите 5 минут на среднем огне. Затем всыпьте муку, положите ветчину, перемешайте, подержите на огне до закипания, приправьте солью и перцем.

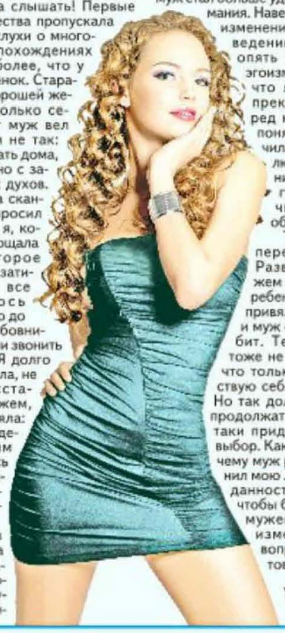
Грибочки в чесночном маринаде

0,5 кг шампиньонов (можно вешенок) , 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 пучка зеленого лука, зелень, соль, перец по вкусу.

Грибы промойте, хорошенько обсушите и порежьте. Обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок пропустите через пресс и залейте уксусом. Каждый слой обжаренных горячих грибов посолите, поперчите, слегка сбрызните чесночным уксусом и посыпьте измельченным зеленым луком и зеленью. Дайте постоять 15-20 минут.

С Сергеем чувствую себя счастливой. Он излечил меня от слепой любви к мужу

Замуж вышла по любви за красивого парня, живем уже десять лет. Мои родители были против нашего брака, считали будущего мужа легкомысленным и несерьезным человеком. Но я была влюблена и ничего не хотела слышать! Первые годы замужества пропускала мимо ушей слухи о многочисленных похождениях мужа. Тем более, что у нас был ребенок. Старалась быть хорошей женой, жила только семьей. А вот муж вел себя совсем не так: мог не ночевать дома, прийти поздно с запахом чужих духов. Я устраивала скандалы, муж просил прощения, и я, конечно же, прощала его. Некоторое время было затишье, потом все повторялось снова. Дошло до того, что любовницы мужа стали звонить нам домой. Я долго все это терпела, не хотела расставаться с мужем, пока не поняла: надо что-то делать. Первым делом взялась за себя, старалась хорошо выглядеть.



Как-то раз встретила старого знакомого, который до замужества ухаживал за мной. Он сказал, что до сих пор любит меня, и просил о свидании. Долго не соглашалась, так как осуждаю гулящих женщин. Но потом сдалась, и мы стали встречаться. Сергей (так зовут моего знакомого) помогает мне материально. С ним я почувствовала себя счастливой и любимой женщиной, стала более уверенной в себе. В отличие от Сергея, муж всегда думает только о себе, его эгоизм неистребим. Теперь, когда у меня есть с кем сравнивать, я удивляюсь: за что полюбила своего мужа и за что его любят другие женщины?! Но что самое интересное, в последнее время муж стал больше уделять мне внимания. Наверное, заметил изменения в моем поведении. А может, опять взыграл его эгоизм: как это так, что я больше не преклоняюсь перед ним? А вот я поняла, что излечилась от слепой любви к мужу и никогда не смогу забыть причиненные им обиды.

Теперь я стою перед выбором. Развестись с мужем не могу из-за ребенка. Сын очень привязан к отцу, да и муж очень его любит. Терять Сергея тоже не хочу, потому что только с ним чувствую себя счастливой. Но так долго не может продолжаться. Мне все-таки придется сделать выбор. Как же быть? Почему муж раньше не ценил мою любовь и преданность? Неужели, чтобы быть любимой мужем, надо ему изменять? Одни вопросы, а ответов пока нет...

Ирина, Ульяновская обл.

В РОССИИ НЕТ ПОНЯТИЯ «НЕЛЬЗЯ», ЕСТЬ ПОНЯТИЕ «ДОРОГО».

7 вредных советов

На улице осень, на душе скребут кошки, а хмурое утро плавно переходит в хмурые сутки... Как по всем правилам отравить свою жизнь?

1. Нахмурьте брови, сожмите зубы, сдавите грудную клетку, чтобы не продохнуть. В результате ваши переживания, чувства и мысли сразу станут на порядок катастрофичнее.
2. На работе весь день не вставайте со стула, а дома — с дивана перед телевизором.
3. Постоянно тревожьтесь о вещах, на которые не в силах повлиять, — об эпидемиях, катастрофах, цунами, финансовых кризисах, бурях на Солнце, обстановке в Гондурасе. Чувство беспомощности и обреченности гарантировано!
4. Каждые 10 минут думайте, чего вам не хватает для счастья, и тогда на каждой 11-й минуте станете осознавать: вы — неудачница, к тому же почти нищая.
5. Откладывайте все дела и решения на потом, приобретете непреходящее чувство вины и беспомощности.
6. Не забывайте завидовать всем: соседям, коллегам, родившейся в золоте Алсу и народной артистке всего СНГ Алле Пугачевой — жить точно станет тошнее некуда.
7. В поисках будущего мужа ни в коем случае не обращайте внимания на окружающих вас мужчин, влюбляйтесь в звезд, политиков, известных тележурналистов, тогда всю жизнь вы точно сможете провести в сладком томлении безответной любви.

Да, и самое главное — купите справочник «Внутренние болезни» и почитайте перед сном!

ВОВРЕМЯ ПОСЛАННЫЙ ПО ИЗВЕСТНОМУ МАРШРУТУ МУЖЧИНА — ЭТО ТОННЫ СЭКОНОМЛЕННЫХ НЕРВНЫХ КЛЕТОК.

Стихи наших читателей

Я БЛАГОДАРНА ЖИЗНИ ЗА УРОКИ

Мне шестьдесят,
а я не замужем,
Но замуж очень-очень
хочется.
Я не страдаю
сексоманией —
Страдаю я от одиночества.
«За мужем» я была
три раза уж,
Детей растила, внука
нянчила.
От жизни той вертелась,
словно уж,
Но никогда и ничего
не клянчила.
Свой крест несла
я припеваючи
И не роптала на судьбу,
Не все давалось мне играючи,
Но верила, что все смогу.
Я благодарна жизни за уроки,
Хоть одинока я, но не одна.
Дочушки — обе зеленооки,
Сынок с глазами цвета льна.
Живу и радуюсь я жизни,
Не все так плохо у меня.
Да, я не замужем сегодня,
А завтра — может,
чья-то и жена.

Надежда Дмитриевна Иванова, Красноярск

НО МЕЧТАМ НЕ СБЫТЬСЯ...

Край родной, любимый,
Милые рассветы,
Где на зорьке алой
Серебрится лето.
Я бегу по полю
С тишиной в обнимку,
А над полем желтым
Тает паутинка.
Там туман белеет
На речных разливах,
И рожь в июле спеет
На колхозных нивах.
Ветры синекие
Ветки теребят,
Подгоняя горсткою
Маленьких ребят.
А в кухонном оконце
Ворковала мать...
Там в полях осталась
Прошлого дорога,
Нитью протянулась
К отчему порогу.
Хочется забыться
И вернуться в детство,
Но мечтам не сбыться,
На земле нет средства!

Виктор Сергеевич Крутский, Омск

Мудрые мысли

■ НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ ДЕТЕЙ В УГОЛ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ ТАМ СТЫКУЮТСЯ ОБОИ.

■ ПОРКА — УДИВИТЕЛЬНЫЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ: БЬЕШЬ ПО ЗАДНИЦЕ, А ДУРЬ ВЫЛЕТАЕТ ИЗ ГОЛОВЫ.

■ ТОЛЬКО РОССИЯНИН МОЖЕТ ПРИЙТИ С БОЛЬНИЧНОГО ЗАГОРЕЛЫМ.

■ ЕСЛИ ТЕБЯ НОСЯТ НА РУКАХ, ОСЫПАЮТ ПОДАРКАМИ И ДАРЯТ БРИЛЛИАНТЫ, ПРОСЫПАЙСЯ, А ТО НА РАБОТУ ОПОЗДАЕШЬ...

Ситуация — Обсудим?

...Прилип как банный лист

КАК ЖЕ Я ЗАВИДУЮ ТЕМ ЖЕНАМ И МАТЕРЯМ, У КОГО МУЖЬЯ И СЫНОВЬЯ НЕ ПЬЮТ. В ДОМЕ СПОКОЙНО, ЛАДНО, МИРНО!

С гражданским мужем Димой живу уже 13-й год. Познакомились, когда нам было уже по 30 лет. Он никогда не был женат, а я не была замужем, но родила сына от любимого человека. Муж воспитывал моего сына с 7-летнего возраста. Общих детей не хотела, нельзя было рожать по состоянию здоровья (от Димы сделала один аборт). Но муж очень любит выпить, особенно пиво. Если у него появляются лишние деньги (много шабашек), может за день выпить больше 3 л пива, потом устраивает скандалы. В доме ругань, мат — и пошло-поехало. Такую чушь несет, а утром, протрезвев, ничего не помнит. Я инвалид III группы, не могу обходиться без помощи. Вот в этом Дима меня и упрекает, мол, надоело за тобой ухаживать: то в магазин сходи, то другое что-то сделай — пусть тебе твой сын помогает. Обидно... Сын и так не сидит без дела. Парню 20 лет, ему хочется и погулять с друзьями, и личную жизнь устроить. Не будет же он всю жизнь сидеть около меня. Я не пью, не курю — мне противен запах табака и алкоголя. Муж же курит и в доме, и на кухне, и в туалете (у нас частный дом). Приходится этим дышать. Просила: выходи на улицу, так нет же. «Там холодно (или жарко)», — отвечает и продолжает курить мне назло. А трезвый муж — золотой: и голова у него варит, и руки растут откуда надо. Только когда пьяный, то злой, агрессивный, меня обзывает шлюхой, шалавой, коровой. Поплачу — легче станет. Говорю: «Не хочешь жить со мной, найди здоровую, хорошую хозяйку». Он отвечает: «Мне некуда идти, на квартиру денег нет». Вот так и живем. Не сказать, что сильно люблю его, он это знает, просто привыкли друг к другу.

Как же я завидую тем женам и матерям, у кого мужья и сыновья не пьют. В доме спокойно, ладно, мирно! С интимом у нас тоже не все гладко. Я хочу близости, когда муж трезвый, а он — нет. А напьется, сразу: «Пошли в койку!» Но с пьяным мужем противно заниматься любовью. Так что сейчас у нас секс бывает два раза в месяц, когда он захочет, а не когда мне захочется. Вот так и мучаемся... И расставаться не хочет, и жить без пива не желает. Устала от его упреков, пьянок и оскорблений, а что делать, не знаю... Я неплохо готовлю, не уродина — симпатичная, не худая и не полная. Ума не приложу, что надо Диме? Прилип как банный лист. Да и зарабатывает прилично. Я хотя бы пенсию 6800 рублей получаю, и сын зарплату. Нам вдвоем этого хватило бы. А у мужа аппетит хороший...

Желаю всем непьющих мужей и хороших детей! Будьте здоровы!

Полина К., Краснодарский край

Цифры и факты

■ КОРЕЙЦЫ — САМАЯ ХРАПЯЩАЯ НАЦИЯ В МИРЕ. А ВСЕ ИЗ-ЗА ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ОСОБЕННОСТИ — ИХ СЛИШКОМ ДЛИННОЕ МЯГКОЕ НЁБО, ЗАПАДАЯ, ПРОВОЦИРУЕТ ХРАП. НА ВТОРОМ МЕСТЕ НАХОДЯТСЯ ЖИТЕЛИ США. ПРИЧИНА ПРОСТАЯ: ЗДЕСЬ МНОГО ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ.

■ ИМЕННО ИЗ-ЗА ХРАПА СЛУЧАЕТСЯ ОТ 6 ДО 12% РАЗВОДОВ. В СРЕДНЕМ 6-7 ЛЕТ — И ПАРА РАЗВОДИТСЯ.

■ ХРАП У МУЖЧИН ПОЯВЛЯЕТСЯ В СРЕДНЕМ В 42-43 ГОДА, А У ЖЕНЩИН ЭТОТ НЕДОСТАТОК ДАЕТ СЕБЯ ЗНАТЬ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ.

Мама не хочет, чтобы мы жили счастливо...

С детства я рос тихим и послушным ребенком. Слово мамы для меня являлось законом. Настоящих друзей у меня никогда не было, были только товарищи. Маму любил и ни в чем не мог ей отказать. В общем, меня такая жизнь устраивала, пока... не встретил свою любовь. Мое счастье, радость и в то же время мое горе. Счастье, потому что знаю, что мы обязательно будем вместе, потому что любим друг друга. А горе — это отношение мамы к моей любимой. Она ей не нравится, мама считает, что Галина недостаточно для меня хороша, потому что из простой семьи. Ну не понимает меня мама, не хочет понять! Папе вроде все равно, он просто ни во что не вмешивается. А мама... Мне больно от того, что моя мамочка, близкий и самый родной мой человек, не хочет понять меня. А я считаю, что мама просто ревнует меня к моей девушке. Как мне жить дальше, как не разорваться между ними? Я всегда хотел видеть маму своим другом. Где правильное решение? Люди, подскажите!

P. S. Милые, дорогие мамы! Любите своих сыновей, дружите с ними, постарайтесь понять и помочь. Ведь в один день вы можете их потерять. Они уйдут, но захотят ли вернуться? Не знаю. Я, наверное, не вернусь. Хотя мне так хочется, чтобы и любимая, и мама были рядом со мной...

Антон, Воронежская обл.

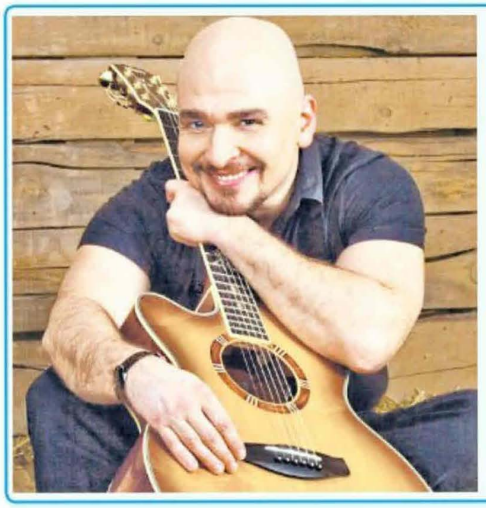
Не пора ли остановиться?

Стоит серьезно задуматься о своих отношениях с алкоголем, если...

* В употреблении алкоголя появилась система, например, пьете каждый вечер, каждую пятницу, по всем праздникам...
* Вы незаметно для себя достигаете состояния сильного опьянения и наутро чувствуете недомогание.
* Когда вдруг не получается выпить в привычные дни, возникают неприятные ощущения, вам чего-то сильно не хватает.
* Появились страхи, повышенная раздражительность.
* Когда вы не пьете несколько дней, появляется дрожь в руках или ногах. Настроение беспричинно падает. Жизнь воспринимается исключительно в черных тонах.

Уроки жизни

Я беспробудно пил три месяца – не помню что, с кем и где. Допивался до зелёных чертей...



СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ, певец:

— Не пью ни грамма уже давным-давно. Последний мой алкогольный срыв случился около 20 лет назад. Я беспробудно пил три месяца — не помню что, с кем и где. У меня были тогда трудные времена. И я стал искать спасения. Ушел в храм, собирался даже принять монашеский постриг. Уйти в монахи мне запретил духовный наставник — отец Николай, он сейчас монашествует на Валааме. Сказал: «Нельзя быть монахом, если в твоей душе постоянно рождается что-то новое». А я действительно все время сочинял музыку, тексты. «Бог дал тебе талант — значит, ты должен его реализовывать, творить и таким образом служить людям. Это твое предназначение».

Отца Николая я послушался, смирился и вернулся в мир. Стал очень много работать, и жизнь вошла в свою колею. Я и сейчас часто бываю в храме. Вера меня спасает и поддерживает. Иногда вспоминаю о том, каким был в юности: допивался до зеленых чертей, даже наркотики пробовал. До самого дна себя исчерпал! Но, достигнув этого дна, я, как утопающий, что было сил оттолкнулся от него — и рванул наверх, к чистому воздуху. И то, что мне на это хватило сил, было подобно чуду.

Долгожданное письмо

Сынок, я вытащу тебя...

МОЙ МАЛЬЧИК НЕ ГОТОВ БЫЛ К ТАКОЙ ЖИЗНИ, СЛОМАЛСЯ. ИЗМЕНЫ ЖЕНЫ, ПРЕДАТЕЛЬСТВО И ПЯТЕРО ДЕТЕЙ НА РУКАХ — МАЛ МАЛА МЕНЬШЕ... КАК ЖИТЬ МОЛОДОМУ МУЖЧИНЕ И ВЫДЕРЖАТЬ ТАКОЕ? ПОМОГАЛА ВЫПИВКА.

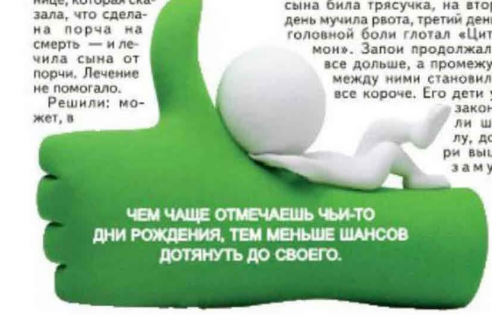
Мой сын однолюб. Думаю, потому что рос без отца, доверял женщине во всем. А женщина ему попалась нехорошая. В итоге через несколько лет сын стал алкоголиком, в одиночку воспитывающим пятерых детей. В городе он снял квартиру, получал детские пособия, пользовался льготами как многодетная семья — и пил. В семейные дела сына я не вмешивалась, к ним не ходила, но сына никогда не отталкивала. Когда он приходил, всегда принимала. К тому времени у меня была вторая семья и еще двое детей. Мой мальчик не готов был к такой жизни, сломался. Измены жены, предательство и пятеро детей на руках — мал мала меньше... Как жить молодому мужчине и выдержать такое? Помогала выпивка.

Дальше — больше. С одной стороны — ответственность за детей, с другой — сын уже не мог остановиться пить. Когда я это поняла, то сказала: «Сынок, я вытащу тебя из этого болота или мы умрем вместе!» Уговорила подать в суд иск о прекращении выплаты алиментов жене, так как все дети жили с отцом. Но суд нам отказал, мол, алименты присуждаются в пользу матери. Чтобы не платить алименты, сын ушел с завода и стал работать неофициально. Да, потерял стаж, но денег в доме стало больше. И пил... Уходил в запои, но в промежутках работал. Все заработанные деньги отдавал мне, я записывала сумму, покупала продукты, с его разрешения давала детям деньги. И возила сына по клиникам. Мы побывали во всех наркологических клиниках Новочеркасска: сын лежал в клинике «Белые ночи», сутки под капельницей, затем кодировка — результат нулевой. Лежал в другой клинике — при заводе НЭВЗ, полгода ездили на гипноз к доктору Чернову. Возила сына к целительнице, которая сказала, что сделана порча на смерть — и лечила сына от порчи. Лечение не помогало.

Решили: может, в городе Шахты специалисты лучше? Легли в клинику, доктор утром дал мне таблетку «Эспераль», я растерла одну в порошок и дала сыну выпить. После первого приема этого препарата вечером сын упал, потеряв сознание. Видимо, я не усмотрела, и он днем выпил алкоголь. Пульс не прощупывался. Я побежала за медсестрой, она отказалась прийти, сказав, что в этой ситуации не может помочь, мол, не надо было пить. Я уговорила ее, она что-то ввела внутривенно — пульс восстановился, сердце забилось нормально. Больше я этих таблеток сыну не давала... Повезла его в другую клинику, там его закодировали. Через неделю приезжаем к доктору, говорю, что сын пьет по-прежнему. Доктор психанула, дала таблетки «Тетурама». Через неделю я и их выбросила.

Перешли на народную медицину. У меня собралась целая тетрадь адресов клиник, телефонов целителей. Одной из них, в Тверь, отослала деньги и фото сына, сделала все, что требовалось — результаты нулевые. Написала в Ростов другому народному доктору — Прохорову. Ответ пришел незамедлительно — он тоже требовал денег, но свой точный адрес не давал. Ответила, что устала высылать деньги на «деревню дедушке», мол, можете поверить измученной матери: если мой сын после вашего лечения не будет пить, я вышлю сумму в 5 раз больше, но только после результатов лечения. И народный целитель замолчал...

И травами лечила сына, а он продолжал пить. Лишь когда в долг не давали, а выпить было негде, выходил из запоя. Как же страшно это было! Первый день сына била трясучка, на второй день мучила рвота, третий день от головной боли глотал «Цитрамон». Запои продолжались все дольше, а промежутки между ними становились все короче. Его дети уже закончили школу, дочери вышли замуж, сыновья один за другим уходили в армию. Жить с отцом-пьяницей не хотели. Несмотря на пьянство, мой сын всегда был хорошим хозяином: сажает огород, выращивает овощи, закатывает на зиму соленья, фруктовые компоты. Когда был в запое, мы с мужем помогали ему. Когда сын выходил из запоя, я отваривала травы и шиповник, отпаивала его кефиром и минералкой. Он был и сам себе не рад: и пить не хотел, и не пить не мог.



Тут я написала отцу Нестору, умоляла его помочь спасти сына и попросила елейной соли. Отец Нестор выслал мне листик картонки, пропитанный елейной солью, написал, что нужно сделать — по 7 капель каждый день давать пьющему. Ежедневно, с 1 января по 30 июня, несмотря на погоду и свое нездоровье, я несла через три квартала эти 7 капель во флаконче из-под лекарства, чтобы напоить сына, вливала их в водку (если пил чай, то в чай), и он на моих глазах выпивал. Я никогда не скрывала от сына, что лечу его. Он мне доверял. Две моих соседки — у них тоже сыновья пьют — убеждали меня, что все это бесполезно. Зачем мучить сына и самой мучиться? От алкоголизма не вылечиться... Я разозлилась на них и сказала, что если им нравится наблюдать, как гибнут их дети, то пусть наблюдают. А я буду бороться за своего сына, пока ходят мои ноги, пока бьется мое сердце.

Очень благодарна отцу Нестору, что он не отказал мне в помощи, но капли с елейной солью сыну тоже не помогли. Когда сын проводил своего третьего ребенка в армию, то заявил мне, что больше ни во что не верит и лечиться не хочет, мол, судьба такая. «Пил, пью и буду пить, пока не сдохну! Сколько ты уже денег, времени и здоровья на меня потратила!» Он уже нигде не работал, только дома на огороде пропадал. Иногда на шабашки ходил, если попросят что-нибудь сделать. Руки-то у сына золотые! Долги отдаст за выпивку — и снова начинается карусель.

Находясь в полном отчаянии, я заболела, лежала в больнице, перенесла две тяжелейшие операции, но как только возвращалась домой, снова бралась за сына. Мы с ним прошли все круги ада. Было все: пришлось наслушаться грубостей, чего раньше никогда не было, сын отказывался от продуктов, которые я приносила. Я обижалась, уходила и снова шла к нему — ведь он был болен. Даже платила за его квартиру из своей пенсии. Старший внук пришел из армии и заявил, что не хочет жить с отцом-пьяницей и что бы я забирала его к себе, а документы на квартиру, мол, заберет у меня и будет там хозяином. Но квартира-то приватизирована на 7 человек! Я всю ночь не спала. На улице зима, а пьяного сына внук может не пустить в дом, и тот замерзнет. Каждой матери в подобных ситуациях разные мысли лезут в голову. Утром взяла документы на квартиру и поехала к нотариусу. Очередь не было, я зашла в кабинет, уронила голову на стол и разрыдалась. Юрист Светлана Александровна, дай Бог ей здоровья, успокоила меня, выслушала, сняла ксерокопии с документов, заверила их и сказала, что оригиналы я могу отдать внуку, а ксерокопии оставила у себя. Еще она посоветовала сходить в церковь, рассказать обо всем батюшке и заказать молебен «Неупиваемая чаша». Низко кланяюсь этой удивительной женщине, до конца своих дней буду благодарить ее за хороший совет.

Миндальные орехи помогают быстрее справиться с похмельем.

Все сделала, как велела Светлана Александровна: заказала молебен «Неупиваемая чаша» и «Сорок сороковин». Батюшка подарил мне икону «Неупиваемая чаша» с молитвой на обратной стороне. Я читала ее каждый день 40 дней подряд. Когда читала эту молитву, мое лицо заливали слезы. Как точно в ней сказано про таких, как я, матерей, жен и детей! На двадцатый день чтения молитвы сын пришел ко мне, встал на колени и зарыдал. Я обняла его, и мы плакали вместе. Потом он сказал: «Мама, я не хочу больше так жить и пить не могу. Согласен на все!» Я поняла, что это не бред пьяного человека, а осознанное решение. Попросила сына не пить несколько дней, пока буду искать решение. На следующий день позвонила в Ростовскую наркологическую клинику Воробьева — это стало нашим спасением. Оказалось, что это не только клиника, но и санаторий. Там нас встретили вежливо, кругом — цветы, иконы... Доктор долго беседовал с сыном в моем присутствии, тот выложил все начистоту. Там сын прошел полное обследование, ему назначили индивидуальное лечение. Сын был очень доволен, неделю побыл в клинике, а потом целый год находился на амбулаторном лечении: каждый месяц мы вдвоем ездили на консультацию и за лекарством, которое давали бесплатно. Лечение дорогое, но не дороже здоровья и жизни человека.

...И вот уже два года мой сын в рот не берет ни капли спиртного. Мы развели кур, кроликов, он по-прежнему работает на огороде, делает заготовки на зиму. Почти все продукты свои, домашние. Дети его любят, часто навещают. Дочка детей своих иногда подкидывает. Живут сейчас вдвоем с младшим сыном. А какие мой сын варит борщи! В этом году ему исполнилось 50 лет. Все дети собрались на юбилей. Жаль только, что мой сын один, нет рядом с ним женщины. Стесняется он...

Тамара Ивановна Павлова, Ростовская обл.

Вначале я перевела сына-наркомана на водку...

Ругаю себя за то, что так долго не решалась написать в газету «Айболит», а ведь мой личный опыт победы над наркотиками, возможно, многим уже помог бы. Из каждой ситуации есть выход, и я его нашла. Перевела сына-наркомана на водку (наркоманы, когда употребляют наркотики, водку не пьют). Сына и его подругу, тоже наркоманку, однажды уговорила выпить рюмку водки, потом еще одну и так напоила допьяна! Держала обоих в запое дома две недели — и ломка прошла, больше они наркотики не употребляют. Алкоголизм вылечить легче. Мой совет матерям, у которых дети-наркоманы: если соберетесь поить их водкой, нужно, чтобы наркоман был не один, а с другом или подругой. Один он дома долго не засидится, даже пьяный. Дай бог, чтобы мой совет кому-то помог! Верьте в лучшее — и все получится!

Изольда Эдуардовна, Кузнецк, Пензенская обл.

Бог в помощь

Икона Божией Матери «Целительница»

К НЕЙ ОБРАЩАЮТСЯ ЗА ИСЦЕЛЕНИЕМ ОТ ВСЯКИХ НЕДУГОВ.

В последние годы храмы и часовни в честь иконы Божией Матери «Целительница» открываются во многих больницах России. В скорбных жизненных обстоятельствах и больные, и медики приходят помолиться перед благодатным образом Божией Матери.

Храм иконы Божией Матери «Целительница» открыт в Новосибирской областной клинической больнице, освящены храм-часовня в честь этого чудотворного образа в городе Изобильном, Ставропольского края, и в Медицинском центре Центрального банка России. Идут службы в больничном храме во имя иконы Божией Матери «Целительница» при медсанчасти №33 в Москве, в Краснодаре, Ростове-на-Дону и других городах.

МОЛИТВА

О, Пресвятая Госпоже Царице Богородице, Высшая всех небесных сил и Святейшая всех святых. Припадаем и поклоняемся Тебе пред всечестным и цельбоносным образом Твоим, воспоминающе дивное явление Твое болящему клирику Викентию и усердно молим Тя, Всесильную рода нашего Заступницу и Помощницу, якоже древле подала исцеление тому клирику, тако и ныне исцели наша души и телеса, болезнующия ранами грехов и страстей многоразличных, избави нас от всяких напастей, бед, скорбей и вечнаго осуждения. Сохрани от душепагубных учений и безверия, от льстивых и наглых нападений невидимых врагов. Подаждь нам христианскую кончину безболезнену, мирну, непостыдну, Святых Тайн причастну. Сподоби нас на нелицеприятном судище Христове стати одесную Всеправеднаго Судии и блаженный глас Его услышати: Приидите благословении Отца Моего, наследуйте уготованное вам Царствие от сложения мира. Аминь.

За гранью

Богородицу видели в Африке...

В августе 2000 года Богородица часто появлялась в городе Асьюте, расположенном в центре Египта.

Ее сопровождала стая белых голубей, а окрестные улицы и дома заливал ослепительный свет. Власти города предположили, что христиане используют какой-то мощный лазер, и стали отключать этот район от электричества. Но Божия Матерь все равно являлась. Еще два года спустя ее видели в Омрании, в провинции Гиза. Все эти видения сопровождались многочисленными исцелениями людей, в том числе от слепоты и раковых опухолей.

А 20 апреля 2011 года Богородица посетила другую африканскую страну — Кот-д'Ивуар, появившись перед людьми средь бела дня в небе над городом Абиджаном. Ее окружал ослепительный ореол солнечных лучей. Она протягивала руки навстречу жителям, благословляя их. Видя ее, тысячи очевидцев кричали от удивления. Некоторые пытались заснять это божественное явление, однако камеры не запечатлели увиденное, да и яркость свечения была запредельная. Вместо видеозаписи получалось нечто вроде огромного светила. Но никто из наблюдавших не ослеп...

ЯПОНСКИЕ ФЕРМЕРЫ ВЫРАСТИЛИ В НЫНЕШНЕМ ГОДУ ТАКИЕ ВОТ УЛЫБАЮЩИЕСЯ ЦВЕТЫ.

ТАКОЙ КАКТУС ВЫРОС НА ПОДОКОННИКЕ У ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ «АЙБОЛИТА» НИНЫ ПЕТРОВНЫ РАЗУМОВСКОЙ ИЗ ВОРОНЕЖА. ЕЙ ОСТАВАЛОСЬ ТОЛЬКО ПРИЛЕПИТЬ ГЛАЗКИ И ПЛАСТИЛИНОВЫЙ НОСИК.

Там, за поворотом...

НЕБЫТИЕ — ВОТ ЧТО САМОЕ СТРАШНОЕ В СМЕРТИ. ПРИХОДИТ КОСТЛЯВАЯ, ХВАТАЕТ ЗА ГОРЛО И... ВСЕ. А ЧТО ДАЛЬШЕ? НЕ ЖИЗНЬ — СКАЗКА. ПРАВДА, ЕСТЬ НЮАНС...

Что нас ждет после смерти

Здравый смысл подсказывает: у нас нет никаких шансов узнать, что происходит с человеком после того, как к нему приходит старуха с косой. Но многие ученые придерживаются совершенно иного мнения. В первую очередь это медики. Уж кто-кто, а врачи не понаслышке знакомы с сотнями «возвращенцев» с того света.

Обычно все проходит по одному сценарию. У пациента во время операции под наркозом останавливается сердце. Врачи констатируют клиническую смерть и приступают к реанимации, всеми силами пытаясь запустить «мотор». Время идет на секунды — ибо уже через 5-6 минут головной мозг и остальные жизненно важные органы начинают страдать от нехватки кислорода, а это чревато самыми неприятными последствиями. Тем временем пациент «выходит» из своего тела, какое-то время сверху наблюдает за собой и действиями врачей, а потом плывет по длинному коридору к свету. А там, если верить статистике, собранной британскими учеными за последние 20 лет, 72% «умерших» попадают в рай. На них нисходит благодать, они видят ангелов или своих умерших родственников и друзей. Все ликуют и смеются. Чего не скажешь о других 28%: те прямой наводкой отправляются в ад. Так что когда некая божественная сущность, чаще всего являющаяся в виде сгустка света, говорит им: «Ваше время еще не пришло», они очень радуются. И возвращаются в свое тело. Это значит, что врачам удалось откачать пациента, и его сердце начинает биться. Смерть отступила. Но те, кто заглянул за ее порог, уже никогда не забудут этого. А те, кто посмелее, обязательно поделятся полученным откровением с лечащими врачами и близкими родственниками.

Доказано: смерть есть!

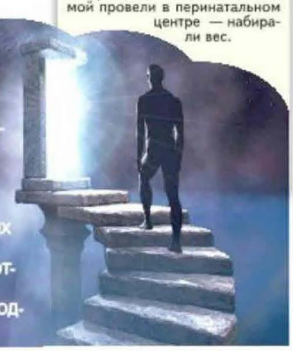
Те, кто воскрес, детально рассказывают о действиях врачей, колдовавших над телом, и своих родственниках, горюющих в коридорах. Однажды пациент, придя в себя через семь дней после клинической смерти, попросил докторов вернуть его зубной протез, вынутый во время операции. Врачи не могли вспомнить, куда сунули его в суматохе. И тогда мужчина указал им место, где лежит протез: он запомнил его во время своего «путешествия».

Доказано: жизнь после смерти тоже есть

На сегодняшний момент ученые так и не доказали, что загробного мира не существует. Ученый Наталья Бехтерева вспоминала, что после смерти мужа человеческий мозг стал для нее загадкой, которую нельзя разгадать. Призрак супруга стал являться к ней даже днем: делился мыслями, давал советы, подсказывал, где что найти. И Бехтерева, ученый с мировым именем, ни разу не усомнилась в реальности происходящего: «Что это было — продукт моего сознания, оказавшегося в состоянии стресса, или что-то иное — я не знаю. Одно знаю наверняка: он не померещился, а был на самом деле». Призраки умерших родных и близких приходят не ко всем живущим. Видимо, лишь в тех случаях, когда скорбящий обладает достаточной энергетической силой, чтобы притянуть из поля Земли фантом дорогого любимого человека.

Еще один пример. Ученый Всеволод Запорожцев не смог смириться со смертью своей жены и засел за литературу о духах, потустороннем мире и спиритизме. В итоге провел более 460 сеансов и сумел связаться с супругой: она была молода и прекрасна, как и все, кто живет на том свете. Многие пребывают там в молодом возрасте и красивом обличье. Они осознают свою телесность и способны наслаждаться жизнью. Одежда их формируется мыслью и желанием. Влюбленность и любовь там сохраняются или снова обретаются, но лишены сексуальности. Деторождения нет. Для поддержания жизни не нужно питаться, но для удовольствия или пока не исчезнет земная привычка вкусно покушать некоторые едят фрукты, которых там много. Не жизнь — сказка. Правда, есть нюанс: если тот свет действительно существует, надо срочно перестать бояться смерти. Тогда умирать совсем не страшно, и даже расставаться с родными и близкими не так больно.

ЕСЛИ ВЕРИТЬ СТАТИСТИКЕ, СОБРАННОЙ БРИТАНСКИМИ УЧЕНЫМИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 20 ЛЕТ, 72% УМЕРШИХ ПОПАДАЮТ В РАЙ. НА НИХ НИСХОДИТ БЛАГОДАТЬ, ОНИ ВИДЯТ АНГЕЛОВ ИЛИ СВОИХ УМЕРШИХ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ. ВСЕ ЛИКУЮТ И СМЕЮТСЯ. ЧЕГО НЕ СКАЖЕШЬ О ДРУГИХ 28%: ТЕ ПРЯМОЙ НАВОДКОЙ ОТПРАВЛЯЮТСЯ В АД.



Покойные родственники всегда с нами рядом

Работала я на заводе с одной женщиной. У нее было двое деток: дочь и 8-летний сын.

Сынишка был рослый, крепкий. Но случилось горе: у него лопнул аппендицит. Врачи в больнице положили его в палату, рядом на стул посадили мать и стали ждать. Чего? А паренек живет и 2, и 3, и 7, и 9 дней. На 11-й день хирург решил, что пора делать операцию, но уже было поздно. И снова сын на кровати, мать — рядом на стуле. Каждое утро врачи подходили к мальчику, говорили матери: «Ну, мамаша, готовьтесь... До вечера не доживет...» Умер страдалец на 21-й день. Женщина вышла на работу. На нее страшно было смотреть, стала как тень.

Прошло несколько дней, и вот та женщина мне говорит: «Не спала сегодня всю ночь. Думала, чем сыночка поминать: борщом или лапшой? Но он так любил кашу с молоком!» На другой день, прямо с утра, рассказывает: «Иду я на работу, а через два двора от моего дома живет старенькая бабушка. Вижу: сидит на лавочке. Подхожу, здороваюсь и спрашиваю: «Что это вы так рано сегодня вышли погулять? — «Тебя жду. Надо весточку от твоего сыночка передать. Приснился мне сегодня сон: захожу я в огромное здание, передо мной длинный-длинный коридор и везде двери, двери, двери... Возле каждой — тапочки. Тут ко мне подходит твой сынок и говорит: «Бабушка, там мама волнуется, чем меня поминать. Так передайте, что не надо борща, не надо лапши. Пусть поминает меня кашей с молоком». Я у него спрашиваю: «Ты что здесь делаешь?» А он отвечает: «Мы тут будем до 40 дней, потом нас отсюда заберут».

Вера Григорьевна Шабалина, Азов, Ростовская обл.

Ёшкин кот!

РОСКОШНЫЕ ВОЛОСЫ ДОРОГО СТОЯТ

К 12 годам длина волос Наташи из Молдавии достигла 1,6 метра.

Из-за длинных волос родители боялись отпускать дочь из дома: вдруг она за что-нибудь зацепится. И еще боялись, что на улице ее кто-нибудь схватит за волосы и отрежет их. Чтобы помочь родителям выбраться из нищеты, девочка решила их остричь. За ее роскошные волосы парикмахер дал около 5 тысяч долларов (147 тысяч рублей). И семья наконец-то смогла переехать в квартиру получше.

РОДИЛИСЬ ТРОЙНЯШКИ

Своих тройняшек Ирина Веденеева из Ярославля родила 1 марта.

О детях Веденеевы мечтали 6 лет. Сколько ни лечились — ничего не получалось. Когда подруги собрались ехать в Покровский монастырь к иконе Матроны Московской, которая помогает в семейных делах и дарует детей, Ирина отправилась с ними. А через месяц поняла, что станет мамой. О том, что детей будет трое, узнала не сразу. Сначала УЗИ показало двойню, но на 12-й неделе узнали, что будут не две, а три дочки. Первый месяц после рождения малышки с мамой провели в перинатальном центре — набирали вес.

МЫ ВРУЧАЕМ 1 000 000 РУБЛЕЙ ОБЛАДАТЕЛЮ СЧАСТЛИВОЙ ФАМИЛИИ!*

*Скорее проверьте, возможно именно Ваши фамилия, имя и отчество сделают Вас богаче на 1 000 000 рублей!***

1

Аккуратно впишите сюда свою фамилию, а также имя и отчество

Ваша фамилия	
Ваши баллы	
Ваше имя и отчество	
Ваши баллы	

** В случае объявления Вас Главным победителем

2

Каждая буква фамилии, имени и отчества набирает некоторое количество баллов...

Чтобы узнать, сколько баллов набирает каждая буква фамилии, имени и отчества, воспользуйтесь таблицей. Перенесите значения баллов в клеточки под каждой буквой ваших фамилии, имени и отчества.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё
Ж	З	И	Й	К	Л	М
Н	О	П	Р	С	Т	У
Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ
Ы	Ь	Э	Ю	Я		
Значение каждой буквы в баллах						
1	2	3	4	5	6	7

3

Посчитайте сумму всех ваших баллов и впишите ее сюда:

Если Вы набрали от **10** до **20** балов, Вы можете получить **300 000 рублей!**

Если Вы набрали от **21** до **40** баллов, Вы можете получить **700 000 рублей!**

Если Вы набрали 41 балл и больше, Вы получите 1 000 000 рублей!**

*Какое бы количество баллов Вы ни набрали, скорее звоните нам, сообщите Ваши фамилию, имя, отчество и станьте богаче!**

Звоните сейчас по бесплатной линии

☎ 8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

Код акции: 03.7958.68.87.1

На правах рекламы.

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 15.08.12 ПО 31.12.12 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 1 000 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ И СООБЩИТЬ СВОИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 31.12.12 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 1 000 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 27.12.12. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. С ПОДРОБНЫМИ УСЛОВИЯМИ АКЦИИ (ИНФОРМАЦИЕЙ О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКЕ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ WWW.1000PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36. НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА 197782

С миру по новости

Ищу мужа!

Несколько необычный способ найти мужа придумала 42-летняя жительница Твери. Женщина уже несколько дней стоит на одном из рынков города с табличкой на груди: «Ищу мужа». Продавцы утверждают, что с головой у дамочки вроде бы все в порядке. У «невесты» трое детей. Развелась с мужем и осталась без жилья и денег, на рынок пришла от отчаяния. Женщина хочет найти доброго, состоятельного, чтобы и приютил, и накормил, и одел-обул, и прописал. Правда, мужики от такой «невесты» почему-то шарахаются...

КонсервИрованный рай

В Японии открылся ресторан, где все блюда подаются консервированными. Вместо изысканных блюд с пылу с жару вам предложат полки с рядами разнообразных баночек со всех уголков мира — от обычной европейской тушенки до консервированного рагу из медведя. Как утверждают постоянные клиенты, интереснее всего пробовать новые консервы и открывать для себя новые вкусы. Необычное кафе отличается от других не только своей оригинальностью, но и дешевизной. В ресторанчике нет оборудованной кухни и штатных профессиональных кулинаров. Поэтому такое заведение требует втрое меньше вложений, чем обычное. Сейчас в Японии уже четырнадцать таких ресторанчиков, но планируется создание еще сорока.

Босоножки для знакомства

Мексиканская обувная компания «Эмико» выпустила необычную партию женских босоножек — для привлечения мужчин. Все дело в стельках из нежной замши со специальной пропиткой. При контакте с обнаженной ступней она вызывает выделение феромонов — летучих веществ, привлекающих противоположный пол.

РАССКАЗИКИ

Сидит Александр Григорьевич Лукашенко и тренирует дикцию: «Честно, честно-честно». Заходит его помощник: «Александр Григорьевич, как хорошо у вас получается!» — «Чэсна?!»

Одна подруга спрашивает другую: «У тебя какие планы на вечер?» — «Да вот, собиралась со скакалкой попрыгать, а сейчас позвонил муж, говорит, что купил в честь получки торт, кусок сыра и бутылку вина. Придется сидеть дома, жрать, бухать и плакать над тяжкой бабьей долей...»

Диета от «НГ»

И бюст готов!

КАК ПРАВИЛЬНО СФОРМИРОВАТЬ ВАШ БЮСТ.

Вначале два дня ешь одни салаты.

Потом три сидишь на одном кефире.

Далее пять дней — на одном травяном чае.

После этого шесть дней пьешь только воду.

Потом девять дней... Потом сорок дней... Потом годовщина...

И наконец-то новый бюст к столетию со дня рождения на родине героя...

Чуть было не...

Налево не ходи!

Давно, когда я был молодой и глупый, притащил сдуру девчонку молодую домой, пока жена в командировке. Вернуться она должна была только утром, потому мы весь вечер и всю ночь времени с пассией не теряли. Рано утром девушка заторопилась уходить, ну а мне того и надо. Выпроводил ее, хожу квартиру убираю, стараюсь не оставить никакой зацепки все вымыл, пылинки-соринки посдувал, а все равно такое ощущение, что забыл что-то. Проверил несколько раз — все чисто! Ну и спать завалился, устал безумно. И так уснул, что не слышал, как дверь открылась и вошла жена. Помню только — открываю глаза, стоит жена, а в руках трусы женские крутит. Ну вот он, конец мой! Моментально страшно стало! Сердце встало, дышать не могу, только всякие звуки непотребные издаю... Хы-ы-ы-ы-ы... И только я духу набрался и рот открыл, чтобы сознаться, как супруга говорит:

— Смотри, какую прелесть я себе купила, тебе нравится?

Дальше не помню ничего. Жена говорит, что хотела уже «скорую» вызывать — отрубился намертво и в себя не приходил. Она уж мне и нашатырь под нос совала, и по щекам шлепала, и холодной водой брызгала. Через некоторое время очухался, конечно. Но, видимо, организм такой стресс пережил, что с тех пор не то что налево сходить, даже думать об этом страшно.

Валентин С., Саратов

РАССКАЗИК

Мужик просыпается после летаргического сна в 2106 году. Видит — весь мир изменился. Небоскребы, летающие машины и так далее. Подходит к мужику и спрашивает: «Слушай, а сколько такая машина стоит?» — «100 рублей». — «О, здорово! А какая сейчас средняя зарплата?» — «1000 рублей». — «Это же можно месяц отработать и 10 таких машин купить?» — «А еще можно 6 месяцев отработать, купить чекушку и выпить ее».

Фантастика!

Марсианин

Чебурекин решил проверить свою супругу на чувство юмора.

— Я должен тебе признаться! — сказал Чебурекин супруге. — Только ты не бойся!

— А я и не боюсь! — ответила супруга. — После стольких лет совместной жизни мне уже ничего не страшно!

— Тем лучше! — сказал Чебурекин. — В общем, я — не человек!

— Ну наконец-то! — обрадовалась супруга. — Наконец до тебя дошло, что ты свинья!

— Я не свинья! — сказал Чебурекин. — Я пришелец с Марса!

У другой женщины от такого признания глаза бы стали как два блюдца, а у супруги Чебурекина ни один мускул на лице не дрогнул.

— Понятно! — сказала она.

— Что понятно? — не понял Чебурекин.

— Понятно, почему у тебя нос такой красный, а рожа зеленая! — ответила супруга. — Я думала, что от водки, а ты, оказывается, марсианин!

Чебурекин внимательно посмотрел на супругу — нет, она не улыбалась.

— Завтра за мной тарелка прилетит! — сообщил Чебурекин. — Моя миссия на Земле закончена!

— ПОНЯТНО, ПОЧЕМУ У ТЕБЯ НОС ТАКОЙ КРАСНЫЙ, А РОЖА ЗЕЛЕНАЯ! ТЫ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, МАРСИАНИН!..

— У тебя на Марсе есть другая женщина? — спросила супруга.

— К сожалению, нет! — развел руками Чебурекин. — Марс — однополая планета, населенная исключительно красноносыми мужиками!

— А как же вы размножаетесь?

— А размножаться мы прилетаем на Землю! — признался Чебурекин. — Сделал свое дело — и обратно фьють!

Другая бы женщина заплакала. Хотя бы для приличия. Стала бы причитать, мол, на кого ты меня с двумя детками бросаешь? А у супруги Чебурекина — ни одной, даже маленькой слезинки на глазах не было.

— В таком случае я возвращаюсь к маме! — сказала супруга.

И тут Чебурекин растерялся. Дело в том, что его супруга была сиротой.

— Я тоже не местная! — призналась жена. — Я с планеты Венера. Там мужиков почти не осталось. Вот я и прилетела сюда для продолжения рода.

Чебурекин опять посмотрел на супругу — шутит? Нет, она говорила серьезно.

— А куда ваши мужики подевались? — поинтересовался Чебурекин. — Спились?

— Если бы! — вздохнула супруга. — На Венере есть древний обычай — после брачного периода самка съедает самца! — И она игриво ткнула Чебурекина пальцем в живот. — Жирненький!

— Но, но! — Чебурекин отошел от супруги на безопасное расстояние. — Я тебе еще пригожусь. Алименты буду платить!

— Кому нужны на Венере твои марсианские тугрики?! — воскликнула супруга. — Они там дешевле туалетной бумаги!

— Ну, пошутили, и хватит! — испугался Чебурекин.

— Какие шутки?! — сказала супруга. — Не зря же я тебя откармливала!

И она облизнулась...

Юрий Лихолетов

Понял, да?!

Учись хорошенько!

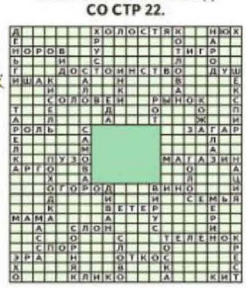
Историю эту рассказал очень талантливый ученый-паразитолог и энтомолог. Был он с другими учеными в экспедиции в Украине. Лето, жара, пыльная дорога. Всемирно известные ученые сидят на дороге и терпеливо ковыряют пинцетами конский помет, ищут личинок оводов (как раз писались диссертации на эту тему). Стараются, бедные, пот с них градом. А в это время по дороге едут типичный украинский деревенский дед и маленький хлопчик. Остановились. Долго смотрят на старых дядь, занятых таким странным делом. Потом дед неожиданно дает внуку затрещину, поднимает палец и говорит:

— Ось бачь, Мыкола, учись хорошеньку, а то будешь усю жизнь, як те москалики, в какашках ковыряться!

Сергей О., С.-Петербург

Только русский человек может, сидя за столом, есть от пуза, а потом встать и сказать: «Все, нужно худеть!»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР 22.



Знаете ли вы, что...

● Самый замечательный день недели — это «завтра». Завтра все бросят курить, сядут на диету, займутся спортом, начнут учиться, перестанут пропадать где попало и вовремя позвонят нужному человеку.

● Если женщина считает, что она ничем не хуже мужчины, — это феминистка. Если мужчина считает, что он ничем не хуже женщины, — это Сергей Зверев!

● Если у вас не хватает денег на приобретение антикварной мебели, вы можете купить современную мебель в кредит. Пока вы выплатите за нее все, она успеет стать антикварной.

● Легкий способ запомнить основные японские острова — это выучить фразу: «Милая Хокайдо, я тебя Хонсю. За твою Сикоку я тебя Кюсю...»

● Высокие расходы россиян на водку позволяют россиянкам существенно экономить на косметике.

● Из меха суслика можно сшить очень даже неплохое пальто. Правда, очень маленькое, для матрешки.

Вы молоды и красивы!

Если вы ощущаете себя молодой и красивой и действительно в это верите, то заставите поверить в это и окружающих. Эти рецепты пригодятся вам в любом возрасте.

Для лица. Кожа должна быть такой, чтобы к ней хотелось прикоснуться. Если она сухая, не обойтись без увлажняющих средств. Увлажняющие маски косметологи советуют наносить в первой половине дня, поскольку именно в это время влага максимально усваивается кожей. А еще в течение дня орошайте лицо молочным спреем. Для этого смешайте молоко и минеральную воду в равных пропорциях, залейте смесь в пульверизатор, который помещается в дамской сумочке, и время от времени орошайте лицо.

Для тела. От целлюлита поможет кофейный скраб: он прекрасно тонизирует кожу. Смешайте 2-3 ст. ложки молотого кофе с небольшим количеством оливкового масла, нанесите смесь на проблемные зоны и массируйте движениями снизу вверх, а затем смойте теплой водой и нанесите на кожу увлажняющее молочко. Никогда не делайте процедуру перед сном, иначе не сможете уснуть, поскольку кофе бодрит, даже если наносить его на кожу.

О еде. Ешьте часто и понемногу. Если делать большие перерывы между приемами пищи, то тело воспринимает это как голод и запасает все, что вы съедаете. Кроме того, в рационе всегда должны присутствовать орехи. Несмотря на свою калорийность, они не способствуют жировым отложениям! Горсти орехов в день более чем достаточно.

И напоследок. Многие женщины не могут смириться со своим возрастом, в отчаянии пытаясь вернуться к тому, как выглядели в 20 или 30 лет. Но это никогда не произойдет. Самое главное заключается в вашем настрое: если вы ощущаете себя молодой и красивой и действительно в это верите, то заставите поверить в это и окружающих.

На каждый день

● Хотите, чтобы утром кожа сияла свежестью? Тогда обязательно перед сном делайте массаж стоп в направлении от пальцев к пяткам, как будто надеваете носочки. Такая процедура ускоряет процесс выведения токсинов из организма, в результате чего кожа выглядит свежей, отдохнувшей.

● Чтобы с лица не сходил естественный румянец, а кожа оставалась чистой, нежной и упругой, тщательно перемешайте по 1 чайн. ложке меда, молока и сухих дрожжей. Маску нанесите на лицо на 15-20 минут, затем смойте ее сначала теплой, а потом холодной водой. Такую процедуру желательно делать раз в неделю.

● Примочки из молока делают морщины менее заметными. Смешайте по 2 ст. ложки сухой овсянки и молока, 2 чайн. ложки меда, 3 ст. ложки воды, смесь подогрейте на водяной бане или в микроволновке. Нанесите ее толстым слоем на марлю, приложите к лицу, накройте салфеткой и полотенцем. Через 20 минут снимите примочку и умойтесь теплой водой.

ГИПЕРТОНИЯ? СПРАВИМСЯ ВМЕСТЕ!

Чем старше вы становитесь, тем больше гипертония мешает жить. Хочется и с внуками повозиться, и с друзьями-подругами встретиться, да и в магазин порой выйти надо. Только соберешься — и вдруг давление подскочило. А так не хочется менять свои планы... И не надо! Пройдите терапевтический курс АД НОРМЫ, и, скорее всего, в дальнейшем планы менять не придется! Да и курс невелик: 1-2 месяца по 1-2 капсуле в день. Главное, не поддаваться соблазну выпить капсулу только в критический момент. АД НОРМА — средство растительное и действует по принципу накопления. Со временем происходит основательная корректировка работы сосудистой системы организма.

Ученые разработали АД НОРМУ на основе двух растений, которые издавна славились способностью понижать давление. Причем они не просто сохранили, но и приумножили их целебные свойства, сконцентрировав их в одной капсуле.

Основу АД НОРМЫ составляют экстракты аронии черноплодной и боярышника. Арония черноплодная помогает выводить холестерин и понижать давление, укрепляет стенки сосудов. Экстракт боярышника улучшает работу сердца, регулирует деятельность сосудов головного мозга и успокаивает нервную систему. В линейке средств от гипертонии также есть АД НОРМА Форте — она предпочтительна для тех, у кого гипертония проявляется на фоне выраженных проблем с сердцем. Ее формула обогащена магнием и калием, которые так необходимы для здоровья сердечно-сосудистой системы.

АД НОРМА и АД НОРМА Форте — не дадим гипертонии менять наши планы!

АД НОРМА ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ГИПЕРТОНИЕЙ

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный. Часы работы: пн-пт 09.00-19.00; сб 10.00-19.00; вс выходной)

Спрашивайте в аптеках!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009748.04.11 от 11.04.2011 г.
СГР № RU.77.99.11.003.Е.046416.11.11 от 18.11.2011 г.
ООО «РИА Панда». ОГРН 1027805083117

www.riapanda.ru

Пригодится

ПРИ облысении в кожу головы полезно втирать сок петрушки.

ВОЛОСАМ, пересушенным морской водой и солнцем, быстро вернет блеск маска из оливкового масла. Подогрейте его на водяной бане, нанесите на волосы, оставьте на 10 минут и смойте.

ПРИ выпадении волос 8 ст. ложек липового цвета заварите 0,5 л кипятка, кипятите около 20 минут и полученным отваром ополаскивайте волосы после мытья.

Ломкие ногти

Мои ногти осенью и зимой истончаются, становятся буквально прозрачными, быстро ломаются и слоятся. Может, им нужен особый уход в холодную погоду?

Н. Васильева, Санкт-Петербург

От холода ногти действительно могут быть ломкими. Поэтому зимой так важно защищать руки перчатками.

* Хорошо укрепляют ногти солевые ванночки. Готовить их легко: нужно растворить 1 чайн. ложку соли без ароматизаторов в теплой воде, добавить немного лимонного сока и пару капель йода. На 20 минут опустить в ванночку кончики пальцев, затем аккуратно высушить их полотенцем. Повторять эту домашнюю процедуру нужно ежедневно в течение 10-15 дней.

* Для укрепления и блеска пригодится лимон. Он улучшает структуру ногтей, размягчает кожу вокруг них и обладает отбеливающим эффектом. Протирайте ногти долькой цитруса и скоро увидите результат.

* Как вариант можно использовать и витамин Е. Его легко найти в аптеках, он продается в капсулах. Применять его просто: нужно нанести препарат прямо на ногти и дать впитаться.

* Тонкие ногти станут крепче, если на ночь в них втирать любой питательный крем. Для лучшего эффекта на ночь можно надевать еще и хлопковые перчатки.

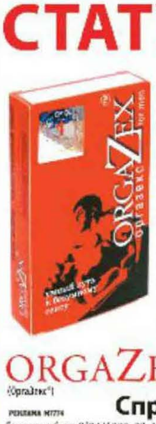
Н. И. Хлопотова, мастер I класса по маникюру

Петрушка кожу сохранит

* Измельчите несколько веточек петрушки, разотрите в кашицу, добавьте 5-6 капель лимонного сока, смешайте со сметаной до кашицеобразного состояния. Нанесите маску на лицо на 20-30 минут, после чего смойте сначала теплой, затем прохладной водой. Маску делайте через день перед сном.

* Прекрасное средство от морщин — замороженный отвар петрушки. 50 г зелени залейте 0,5 л кипятка, кипятите 15 минут. Процедите, охладите, разлейте в формочки для льда. Ежедневно утром и вечером протирайте зеленым кубиком льда кожу лица и шеи.

СТАТУС: СОСТОЯТЕЛЕН!



Социологи утверждают, что в современном российском обществе секс уверенно переместился из области репродукции в сферы приятного досуга и статусного поведения. Профессор РАЕН, д.м.н., сексопатолог высшей категории Беледа Р.В., который много лет занимается проблемами секса, отмечает: «Для сотен тысяч российских мужчин статус альфа-самца важен и привлекателен». Амбициозному мужчине, находящемуся на вершине пирамиды в силу своего положения и достатка, особенно важна сексуальная состоятельность как гарантия успеха во всем, дающая дополнительную мощную уверенность в своих возможностях для поддержания высокого статуса, высокого уровня жизни, высокой самооценки. Человеку важна прогнозируемая эффективность, в том числе и в сексуальной жизни. Вот это стремление быть гарантированно успешным и тяга человека к удовольствию подвигла ученых на поиски безопасных стимуляторов сексуальной активности.

На потребности этой, без преувеличения, гигантской аудитории чутко реагируют и врачи, и фармакологи. Понимание, что синтетические препараты не смогли стать панацеей для мужчин, совпало по времени с мировой тенденцией к применению природных средств и композиций из них. Одним из первых удачных стимуляторов сексуальной активности, созданных учеными США, стал Orgazex. Достаточно быстро Orgazex завоевал популярность в Европе, а затем и в России. На отечественном рынке Orgazex присутствует без малого десять лет.

Сегодня американские разработки стимуляторов сексуальной активности на природных растительных компонентах активно пополняют российский рынок. Семейство натуральных и эффективных средств пополнили Loveron for man, Ogoplex.

ORGAZEX® — умный путь к безумному сексу
(ОргаЗекс®)

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках города.

РЕКЛАМА №7774

Екатеринбург 8(343)278-22-32, Новосибирск 8(383)346-46-59, Ростов-на-Дону 8(863)230-50-45, Москва 8(495)644-48-78, Саратов 8(8452)28-23-36, Чебоксары 8(8352)41-80-71, Казань 8(843)561-07-70, Астрахань 8(8512)51-42-41, Барнаул 8(3852)43-79-19, Волгоград 8(8442)38-57-93, Воронеж 8(4732)76-02-65, Ижевск 8(3412)36-21-95, Краснодар 8(861)252-25-00, Пенза 8(8412)20-13-11, Ставрополь 8(8652)72-55-00, Красноярск 8(391)277-77-45, Тверь 8(4822)74-18-08.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) WWW.LIDERON.RU

БАД. СГР № RU.77.99.11.003.Е.021570.05.11 от 12.05.2011 г. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок* ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «ОргаЗекс№2»

«Айболит | Здоровье. Медицина. Жизнь»
* Акция действует до 01.12.2012.

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я ЗАКАЗЫВАЮ»

Вырежьте купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №6, для Мацева К. Х.

Заказ вы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШИ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
«ОргаЗекс №1» (1 капсула) ____ упаковок
«ОргаЗекс №2» (2 капсулы) ____ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. («ОргаЗекс №1»), 1050 руб. («ОргаЗекс №2»).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Мацев Кантемир Хазрагалиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пшунова, 9

СИЯЮТ СТРАЗЫ КАК АЛМАЗЫ

Выпив ковш воды с утра,
Фрол спросил у Сеньки:
«Сень, а что было вчера?»
Тот ответил...

Упрекает Голиаф:
«Был, по-моему, Давид,
Ты немножечко не прав,
Мне испортив внешний...»

Мужики — коты, девчата.
Отличать их просто так:
Раз домашний, то женатый,
Если дикий...

Маша по лесу гуляла
И сухарик потеряла.
Завалился тот под куст,
И тотчас раздался...

Краснокожий дед Данила,
Да и нос с горбинкой.
В их роду, наверно, были
Майя или...

Я сказала понарошку,
Что люблю удить рыбешку.
Тут же начал мой Иван
Рыть под прудик...

Лифт в столице увидал
И с инфарктом слег Дедал:
«Надо ж, будочка несет
К Солнцу вверх сама...»

Если пища пригорает,
Теща редко замечает.
Но зато на винный дух
У нее собачий...

У невест, увы, в цене
Вот такое воинство:
Чем жирнее портмоне,
Тем мощней...

На работе муж — никто.
Неприятно, но зато
Для любовных игр
Он в постели...

Полюбил Марину я
За глазищи синие,
За умений короб
И спокойный...

Теща что-то там варила
И совсем о том забыла.
Из кастрюли, словно сель,
На плиту течет...

На обед ел бутерброды,
Но утробе мало.
Не ходить же мне голодным!
Мелко режу...

Похудеть врач помогает.
Операция идет.
Не желудок ушивают,
А всегда голодный...

Был сегодня ночью
У меня молочник.
Сливок пару крынок
Я несу на...

Мы с соседкой дачной Томой
Воду тратим экономно:
Как уедет Томкин муж,
Принимаем вместе...

Книжки я решил читать,
Чтоб сканворднки решать.
Прочитал «Войну и мир»,
А на полке ждет...

Молодым когда ты был,
То конем ретивым слыл.
Постареешь если, так
Ты для всех уже...

Говорят, могилу сами
Роем мы себе зубами.
Оттого-то мелкой
Быть должна...

На концерт позвал мой милый,
Усадил под старой ивой.
До утра среди ветвей
Пел нам песни...

Стали строго запрещать
Нам спиртное продавать.
Так шинкарка свой товар
Наливает в...

Самобранку я нашел.
На работу не пошел.
Можно жить и без труда,
Если в доме есть...

«На больничный» подлечиться
Уходил не зря завгар:
Приобрел он в той «больнице»
Замечательный...

Хоть от солнца уберег
Козырек мне рожу,
Подхватила все ж ожог
Остальная...

Любовь — это когда ты закрываешь глаза на недостатки партнера, открываешь — а уже дети!

Моя теща — примадонна
И играет Дездемону.
Режиссеру я: «Позволь
Мне сыграть Отелло...»

Вдоль по улице плывет,
Словно тень, красотка.
Очень женщинам идет
Легкая...

Жить на пенсии мне тяжко.
Я нашел себе шабашку:
Наплету с пяток корзин
И сдаю их в...

Наша Таня носит стразы:
Те сияют, как алмазы.
А любимый Танин страз
Весит граммов сто на...

Сон. На остров выплыл я.
Восемь баб — моя семья.
Нет здесь навигации.
Возрождайся...

Пиво пить я перестал
И со сладким завязал.
Стало мне обузой
Собственное...

Мы ходили на балет.
Там скучнее, чем в кино,
Но в театре есть буфет,
А в буфете том...

Исключений есть примеры.
У моей супруги Веры
Хоть и долог волос,
Есть и ум, и...

Быль. Себя седая дева
Возомнила королевой.
Говорит же та Марго
На ужаснейшем...

Помню, в молодости, точно,
Побойчей был мой Иван,
Покороче были ночи
И пошире — наш...

Радость в дом весной пришла!
Расскажу вам прямо:
Жениха себе нашла
Наконец-то...

Снова нас работа ждет:
Саранча войной идет.
Пусть и будет недород,
Все ж не брошу...

Наши бабы станут рядом —
Не нужны нам баррикады!
Через этакий заслон
Не прорвется даже...

За компьютером моим
Теща примостилась!
Рот раскрыл я, как налим:
Это ж новый...

Поговорке верьте старой:
Кабанихе гусь не пара.
Вот кабанчик и свинья —
Это крепкая...

В гости ездил муж-гуляка.
Говорит: был верен.
Сомневаюсь я, однако.
Врет ведь, сивый...

Мы у речки ночевали.
Комары чуть не сожрали!
Только утром, на рассвете,
Разогнал вампиров...

Шел до ветру, удивился:
Пол в сортире провалился!
В яме — тесть, в зубах — доска,
А в глазах его...

У ущелья Миша с Колей
Корчатся от смеха,
Если вопли их прикольно
Искажает...

К нам приехал ревизор,
Уж снимает кассу.
Будет нынче нам позор:
Нарушений...

Во дворе хоть чуть полей,
И повсюду прет пырей.
Я не выведу никак
Этот пакостный...

Муженек мой грозным стал:
Мать «по матери» послал!
Пристыдила Вову
За плохое...

Как всамделишный злодей
Вел себя миленок.
А добравшись до грудей,
Стал совсем...

Вызвал девочек мужчина.
Дома ждет, не пьет, не ест.
Вот подъехала машина,
А на ней же — красный...

Надо быть настороже
Коррупционерам:
Отошла для них уже
Милосердий...

Вновь два кочета буянят,
Друг на друга горлопанят.
Лишь увидев мой топор,
Петушки прервали...

Вася — наш механизатор.
Он — спиртного дегустатор.
Отличит портвейн легко
От винца вдовы...

Дед в чащобе обитает
(Нет, совсем не Дед Мороз!).
До сих пор старик пускает
Эшелоны под...

Мы с родней пошли к реке.
Теща спит на бугорке.
Рядом тесть плашмя лежит,
Как на пляже синий...

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Страдаю от одиночества, тоски и переживаю, что до сих пор у меня нет семьи. Не переношу предательство и обман. Я домашний, добрый, люблю семейное тепло. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, честной, верной, надежной, искренней девушкой 18-30 лет. Жду писем от очень честной девушки!

Владимир Иванович Остроухов, д/в, Мичуринск, Тамбовская обл., 393766

***

39 лет, инвалид II группы (ДЦП). Одна рука функционирует нормально, состою на учете в психдиспансере. Спортсмен, занимаюсь настольным теннисом, есть награды, грамоты. Живу и работаю полную рабочую неделю сторожем в Волжском. Ищу девушку или женщину 22-38 лет, без вредных привычек и детей, только из Волжского или Волгограда.

Станислав Станиславович Корсун, д/в, Волжский-33, Волгоградская обл.

***

42 года, инвалид (ДЦП). Самостоятельный, речь невнятная, при волнении заикаюсь, но понять можно, когда спокоен. На учете в психдиспансере не состою. Поэт, лауреат России. Умею вкусно готовить, хожу по магазинам, много читаю. Без вредных привычек, детей нет. Ищу женщину без вредных привычек и детей из Волжского или Волгограда. На сайте skrasn69.narod.ru есть моя фотография.

Сергей Николаевич Красников, д/в, Волжский, Волгоградская обл., 404133, электронный адрес skrasn69@rambler.ru

***

55 лет, живу с мамой. У меня свой дом с удобствами. Получаю пенсию. Ищу свою вторую половинку.

Владимир Владимирович Окружко, пер. Маяковского, 103, Армавир, Краснодарский край, 352902

***

56 лет, рост 172 см, вес 64 кг. Простой внешности, живу в селе. Есть квартира, автомобиль, большой приусадебный участок. Познакомлюсь с не склонной к полноте женщиной моего возраста из сельской местности в пределах Алтайского края (но не обязательно). Хочется, чтобы в доме царил дух добра и чтобы старость не пугала. Если кого-то заинтересовало мое письмо, пишите.

Анатолий, д/в, с. Староалейское, Третьяковский р-н, Алтайский край, 658450

***

С 1991 года у меня началась череда несчастий: умерла жена, дочь уехала в Западную Украину, ушли из жизни все близкие, а я стал инвалидом (рабочая группа), а потом погорельцем. Карабкался, насколько хватало сил. Как нормальный мужчина, хотел создать приемлемые условия для жизни. Теперь вот решился искать хозяйку-непоседушку. Все будет легче на душе и в жизни. Очень надеюсь на такую встречу. В мае мне исполнилось 65 лет, рост 171 см, вес 70 кг. Нескандальный, пенсия небольшая. Жилье в селе без удобств и не до конца отремонтированное. Но место красивое — недалеко речка и в 25 км — Новочеркасск. Люди у нас живут хорошие, помогаем друг другу. Но я здесь чужак! Место жительства могу и поменять, если будет необходимо.

Без подписи, д/в, п/п 6001 №556646, главпочтамт, Новочеркасск, Ростовская обл., 346400

ЖЕНЩИНЫ

Ищу подругу для переписки старше 45 лет, серьезную — не на одно-два письма. Живу одна, на пенсии. Очень жду писем из городов Кингисепп, Сланцы, Гдов, Оек, Мазиха, Любимец, Большой Сабск, а также из п/о Хатанга, Кежма, Ола, Салба, Абан, Уяр, Канск, Абакан. Прошу вкладывать конверт с обратным адресом.

Валентина Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

***

49 лет, кореянка, среднего роста, разведена. Спокойная, деревенская, умею работать в поле. Люблю порядок, уют, хорошо готовлю корейские блюда. Две взрослые дочери живут отдельно, со своими семьями. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным, хозяйственным мужчиной 45-50 лет, без вредных привычек. Согласна на переезд.

Таисия Алексеевна Цой, ул. Гагарина, 226, ст. Александрийская, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357840

***

Вдова. Хочу познакомиться с непьющим и несудимым мужчиной 68-75 лет, можно постарше.

Надежда (для Маши), ул. Молодежная, 22/2, Ельники, Ельниковский р-н, Мордовия, 431370

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для автора письма «Быть разведенной — позор?!» из Ульяновска («Айболит» №13 за 2012 г.).

Искренне вас жалко! У меня есть сын, ему 38 лет. Хочу вас познакомить. Может, что и получится?

В. Г. Киви, ул. Хасановская, 18, кв. 75, Кисловодск, Ставропольский край, 357748

***

Для Лейлы М. из Грозного, Чеченская Республика, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

«Замуж вышла — терпи!» — такой закон не только в Чечне, но и на всем Кавказе! Примите мои соболезнования по поводу гибели вашего сына. Искренне желаю ему быть в раю, а вам — здоровья и долгих лет жизни! Вам сейчас тяжело, у вас стресс. Я человек свободный, доброжелательный. В таких ситуациях, как у вас, по себе знаю: лучше быть вдвоем. Отзовитесь! Звонить лучше вечером.

Мугарам Магомедович Исаев, д/в, Нальчик, КБР, 360022, тел. 8-988-720-83-34

***

Для Лейлы М. из Грозного («Айболит» №12 за 2012 г.).

У меня тоже тяжелая судьба. Я одинока, детей и мужа нет. Хочу с вами познакомиться и помочь. Если захотите, приезжайте.

Александра Андреевна Крикунова, пер. Орбитальный, 19, Миллерово, Ростовская обл., 346130

***

Для Валентины из Белгородской обл., автора письма «Убила бы мужа, но боюсь тюрьмы» («Айболит» №13 за 2012 г.).

Приглашаем вас к себе в Краснодарский край!

Наталья Павловна Нелезина, ул. Приурупская, 4, с. Гусаровское, Отрадненский р-н, Краснодарский край, 352253

К читателям

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. В целях эксперимента делаем это. Но предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больного или работающих посменно и страдающего бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые быстро станут в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть абонентский ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, вы:
- больше не стираете руками;
- экономите на химчистке;
- забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!

Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит **и не требует водопровода!**

Приобретите «Золушку» **и получите гарантию на 18 месяцев!**

20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.

Цена: 1830 руб. за 1 шт., 1630 руб. от 2 шт.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:
- естественную вентиляцию и увлажнение;
- **автоматический переворот яиц** (каждый час);
- оптимальную температуру.

Пр-во Россия. Срок службы 10 лет. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 Вт)	3650 руб.
63 яйца (220/12 Вт)	4190 руб.
63 яйца (220 Вт)	3950 руб.
96 яиц (220/12 Вт)	5230 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

Чудо-печь

Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине.

С ней вы:
- **быстро обогреете** дом, дачу, склад, стройку (**50 м² за 1,5 ч.**);
- разогреете еду.

Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч.

Согрейтесь с чудо-печью!

Используется МЧС!

2,5 кВт; 6 кг; 37x42x32 см; гарантия 3 года; срок службы 7 лет

Цена: 3070 руб., от 2 штук — 2870 руб.

Маленький размер груди?

Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди. Он:
- **увеличит объем груди за 30 дней;**
- приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь;
- сделает грудь упругой;
- восстановит грудь после беременности.

Используйте этот шанс!

Остерегайтесь подделок! Пр-во: КНР по заказу ООО «Мир комфорта» Гарантия 3 мес. Срок службы 3 года

Проверено 7-летним опытом работы!

Цена — 2130 руб.

А ты бросил курить?

Расстаться с любимой вредной привычкой всего **за 4 дня** помогут сигареты Захарова. Особый состав табачной мешки этих сигарет вызывает изменение вкусовых ощущений курящего и приводит к отказу от курения **без физических и психологических недомоганий**.

Курс Захарова удостоен наград на многих международных выставках!

Пр-во Россия

МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Цена — 1930 руб. за курс

Слышать всё!

Проблемы со слухом решит усилитель звука «Кибер Ухо». С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Можно также использоваться в театре, на лекциях и пр.

Подарите себе хороший слух!

Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия. Работает от батареек.

Цена — 1630 руб.

РЕКЛАМА №759

Мир комфорта

Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-7000-737** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24

реклама

610026, г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Гарантия качества!**

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)

Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно!

www.mir-comf.ru

ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир комфорта», г. Киров, ул. М.Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Товар сертифицирован!

Европейская клиника "Сиена-Мед"

ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдвра

РЕКЛАМА №0875

ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ

т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Подводит память?
Гинкоум – лекарство для хорошей памяти

Ежедневно мы забываем о трех важных вещах. Из двух тысяч человек каждый четвертый хотя бы раз забывал о важной встрече. Каждый пятый ссорился с близкими из-за пропущенного свидания или памятной даты. У 6% людей были проблемы, когда они забывали о дне рождения супруга или о годовщине свадьбы. 10% портили отношения с друзьями, забыв имена их детей или об их днях рождения. В чем причина?

Специалисты напрямую связывают забывчивость с нарушением мозгового кровообращения. Поэтому во всем мире для улучшения памяти давно используют экстракт гинкго билобы. Восстанавливая мозговое кровообращение, он улучшает память и повышает концентрацию внимания. Например, более 60% пожилых пациентов в Германии и более 70% - во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго!

Лекарство Гинкоум содержит максимальную суточную дозировку экстракта гинкго - до 240 мг (6 капсул в день). Благодаря этому Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает кровоснабжение мозга и, как следствие, улучшает питание клеток мозга кислородом и глюкозой. В результате повышаются интеллектуальные способности, внимание и память, устраняются головокружение, шум в ушах и головная боль.

Также Гинкоум показан при нарушении кровообращения в конечностях: он помогает устранить ощущение холода в руках и ногах, избавиться от болей при ходьбе, судорог, онемения и тяжести в ногах.

Гинкоум отпускается без рецепта и привлекателен по цене.

Средняя цена препарата в аптеках — 145 р.

ЛСР-001576/08. Реклама.

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Гороскоп с 3 по 16 октября

Жизнь будет похожа на американские горки!

ОВЕН Избегайте ссор. Лучше смолчать, чем спорить и нападать. Велика опасность разрушить отношения с окружающими людьми одним неверным движением или словом. В ближайшие две недели организм нуждается в особой заботе: есть риск простудиться. 1 ст. ложку цветков зверобоя залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 10 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При поносе разрежьте на четвертинки 6 спелых плодов хурмы, залейте 0,5 л воды, кипятите на водяной бане 20 минут и пейте по 1/2 стакана через каждые 4 часа.

ТЕЛЕЦ Вам сделают интересное предложение. Не спешите и все хорошенько обдумайте. Неожиданные новости могут изменить давние планы. О здоровье: обязательно включите в свой рацион петрушку. Добавляйте ее в салаты и супы, посыпайте ею бутерброды. Особенно петрушка полезна тем, кто страдает гастритом — не исключено его обострение. И еще по утрам рекомендуем натощак пить овсяной кисель, приготовленный на воде.

БЛИЗНЕЦЫ Энергия будет бить через край, но не начинайте новых дел — они обречены на провал. Побеспокойтесь деньги, не тратьтесь и убирайте кошелек подальше от посторонних глаз. Осенью природа буквально заваливает нас витаминами, поэтому пользуйтесь моментом и налегайте на фрукты и ягоды. Давите из них соки, запекайте на гриле или в пароварке — и тогда никакие осенние болячки к вам не пристанут.

РАК Жизнь будет похожа на американские горки и по ощущениям, и по впечатлениям. Так что пристегивайте ремни, надвигайте шлем по самые брови — и полетели! Терпеливо переждите этот период. Если есть проблемы с памятью, 200 г коры рябины кипятите в 0,5 л воды в течение 2 часов на слабом огне, охладите, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

ЛЕВ Перестаньте суетиться и пытаться решить все проблемы сразу. Возьмите на недельку тайм-аут — приведите в порядок свои мысли и соберитесь с силами. Тем более что они вскоре вам потребуются, поэтому лучше их поберечь. Не упустите возможность побаловать себя кизилом. Эта вкусная ягода — лучшее лекарство от всех желудочных проблем. Достаточно съедать в день небольшую горстку плодов, можно также готовить из кизила кисель, компот, варенье.

ДЕВА Не теряйте почвы под ногами, если на вас внезапно свалится удача, иначе она может вас покинуть. Особенно важно сохранять хладнокровие в один из понедельников — предстоит принять важное решение, которое может круто изменить вашу жизнь. Чтобы хорошего в ней было больше, чем плохого, носите в кармане или сумочке три белых носовых платка. А вот от черного цвета лучше отказаться. Это касается не только одежды, но и белья, и даже украшений.

ВЕСЫ Вам на голову посыпятся подарки судьбы. Ваша задача — не прятаться от них, а ловить. Ждите денег, сюрпризов от друзей и радости от детей и внуков. Если возьметесь поучаствовать в каких-либо делах, то непременно выйдете победителем. Осторожнее со здоровьем! Не переохлаждайтесь! Если особенно часто воспаляется горло, купите пузырек настойки пролиса, добавляйте в стакан с водой и полощите горло утром и вечером после еды.

СКОРПИОН Не проявляйте свои эмоции слишком откровенно, постарайтесь вести себя спокойнее. Снять нервное перенапряжение и смягчить стрессовую ситуацию поможет очень простой прием. Начните что-нибудь пересчитывать, например окна в доме напротив, машины, проезжающие по улице, ворон в небе. А еще лучше с утра и перед сном пить чай с мелиссой.

Чтобы укрепить сердечную мышцу и защитить сердце, полезно ежедневно съедать по 2-3 киви. Этот плод снижает вязкость крови и защищает сосуды от тромбов.

ВОДОЛЕЙ Кто-то из близких решит сесть вам на шею. Не допускайте этого. Вам и своих проблем будет достаточно. Будьте осторожны в магазинах и других публичных местах — из-за своей невнимательности рискуете потерять небольшую сумму денег. Напряжение, возникшее между вами и близким человеком, так просто не исчезнет. Подыграйте ему немного, дайте понять, что вы во всем раскаиваетесь, даже если и не чувствуете за собой вины. Этот старый как мир способ сейчас будет самым действенным.

СТРЕЛЕЦ Черная полоса позади. Пользуйтесь этим прекрасным моментом и наслаждайтесь жизнью. О здоровье: побеспокойтесь почки, особенно если они ваше слабое место. Предупредить воспаление можно, заваривая очищенные тыквенные семечки кипятком из расчета 1 чайн. ложка на стакан кипятка. Пейте как чай.

КОЗЕРОГ Судьба перестанет вставлять палки в колеса. Но если попадете под осенний дождь, есть вероятность простудиться. Чтобы быстрее справиться с осенней хандрой, чаще массируйте мочки ушей и вообще ушные раковины, причем не менее 1 минуты. Полезно почаще катать между ладонями грецкий орех по 2-3 минуты.

РЫБЫ Даже если все валится из рук и сил не хватает на самые привычные дела, не отчаивайтесь! Это состояние продлится недолго. Попробуйте больше спать, ешьте овощи и фрукты. Чаще смотрите под ноги — есть риск упасть и получить травму. Если же, споткнувшись, потянете мышцу, полотняную салфетку намыльте густо детским мылом и нетуго оберните больное место в 4-5 слоев, сверху обвяжите шерстяным шарфом. Держите компресс 8-10 часов.

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ
на II полугодие 2012 года
можно в любом почтовом отделении

Стихи наших читателей

ЕСЛИ Б ЗНАТЬ...

Если б знать, какой урок
готовит жизнь нам...
Если б знать немного
наперед,
Чтоб успеть подумать
и решить все,
Выбрать путь нашей
судьбы земной.
Но загадкой жизнь
оставил наш Творец,
Чтобы не теряли
мы надежд,
А путем своих проб
и ошибок
Шли вперед,
не зная свой конец.
Мы не знаем, долго ль
нам осталось
В этом мире
продолжать чудить?
Только Он, Всевышний,
это знает
И за всем с небес
всегда следит!
Одного Он вытащит из лжи,
А другой в ней все же
пропадет.
Как же знать:
кому и в чем поможет,
А когда карабкаться через?
Мы — земные
существа такие,
Счастья все на блюдечке
мы ждем,
А чуть трудно —
мы гневим вокруг все...
И не замечаем это зло.

Мария Макарова,
Благодарный,
Ставропольский край

P. S. Перенесла болезнь сына, подлость и предательство мужа (бросил меня, как только заболел сын, сказал, что ему не нужны больные дети). И, казалось бы, когда все было позади, заболела сама — рак молочной железы. От папы скрыла — у него перед моей операцией был инфаркт, а он нас с сестрой растил один. До сих пор молчу... Отправляю вам свои стихи. Если подойдут, буду рада увидеть их на страницах «Айболита».

В следующем номере читайте:

✓ **Советы учителям и родителям**
О ШКОЛЬНОЙ БЛИЗОРУКОСТИ.

✓ **Авторитеты дают советы**
ОТКУДА БЕРУТСЯ КАМНИ В ПОЧКАХ?

✓ **Плохо или хорошо?**
ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayblit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-11485 от 10.02.2003г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 194037 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**
каталог «Почта России» **31670**
каталог «Роспечать» **53995**

Дата выхода в свет 3.10.2012 г.
Подписано в печать 2.10.2012 г. в 13.30.
По графику в 14.00

Общий тираж 249692 экз.
Заказ № 976
Объем 6 п. л.
16+